

Ájurvédikus táplálkozás és életmód tanácsok
„Az vagy amit megeszel”
„Az vagy amit azért teszel hogy egyél”
„Táplálékod legyen a gyógyszered és ne fordítva”

Tartalom

ÁJURVÉDIKUS ÉLETVITELI TANÁCSOK	2
Ájurvéda fogalma	2
Kötőerők (Gunák)	3
Doshák	4
Vata	4
Pitta	5
Kapha	7
Égészség és betegség az Ájurvéda szerint	8
Méreganyagok (Áma)	9
Mit tehetünk a kibillent doshák kiegyensúlyozásáért?	11
Diagnosztika	12
Terápiák	13
Ájurvédikus kozmetika	13
Doshának megfelelő sport	13
A nap ritmusai	14
Az évszakok és a doshák.....	17
Felkészülés a télre	19
Az életszakaszok és a doshák	19
Ászanák és doshák.....	20
Ászanák Vata típusra	20
Ászanák Kapha típusra	23
AZ ÁJURVÉDIKUS ÉS JÓGIKUS KONYHA	24
Jóga konyha	24
Ájurvédikus konyha	24
Jógaétkezés ősi szövegek alapján	25
3 Guna szerinti étkezés az Ájurvédában	25
Általános étkezési ajánlások	26

Táplálkozás alapszabályai	28
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?.....	30
Az ízek szerepe.....	31
GYOMOR-BÉL RENDSZER.....	31
Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy	32
A farkasétvágy és az alacsony vércukor szint	33
Fogyókúra	33
Böjt.....	33
Lúgos – Savas diéta	33
Magas foszfát tartalmú étkezés káros hatásai	34
Ételek kombinációi a helyes emésztés érdekében	34
Szénhidrát, Fehérje, Zsír	35
Állj meg ételek	36
Betegségek a táplálkozás függvényében	37
Betegségek az ősi szövegekben:	37
Elhízás	38
Magas vérnyomás, rák, cukorbetegség	40
Csontritkulás	41
Székrekedés, emésztési panaszok	42
Láb vizesedés	43
Allergia	43
Forrás:	43

ÁJURVÉDIKUS ÉLETVITELI TANÁCSOK

Ájurvéda fogalma

Az Ájurvéda Istentől kapott tudomány, és mint ilyen, az elvei tökéletesek, a modern tudományos kutatások fényében is megállják a helyüket, sőt, sok esetben még előbbre is járnak annál.

Az ájurvéda szó szerint az élet tudományának fordítjuk. A több mint 5000 éves tudomány az embert test, lélek, szellem és környezet egységének fogja fel. Elgondolásainak és módszereinek célja a hosszú és egészséges élet, amely egyaránt lehetővé teszi a szellemi fejlődést és a mindennapi életben elért sikereket. Az egészség mércéje ennek megfelelően magas: az ember akkor egészséges, ha testi funkciói, anyagcseréje, emésztése, szövetei és kiválasztása egyensúlyban, lelke, szelleme és érzékei tartós belső harmóniában vannak. Ezért az ájurvédikus gyógyászat egész rendszere behatóan foglalkozik a jó és egészséges életről való tudással, az élet minden szakaszára szabályokat állít fel, és tanácsokat ad.

Az Ájurvédikus tanítás szerint környezetünk és magatartásunk minden változása hatással van közérzetünkre: nap- és évszakok, étkezés és időjárás, munka és alvás, öröm és bánat. Ezekkel együtt a valamennyiünk testét felépítő elemek aránya is állandóan változik. Az ájurvédikus orvos ugyanis „elemek” alatt környezetünknek a szervezetre való összehatását érti, nem csupán az anyagiakat, hanem a nem anyagi természetűeket is. Minden, ami kívülről jön, az öt elemet tartalmazza, és képes rá, hogy befolyásolja testünk biológiai alapfunkcióit. Ezeknek az elemeknek az aránya adja minden személyiségnek összetéveszthetetlen jellegzetességeit, azokat is, amelyek testi jellemzőit, ezen belül gyengéit és erősségeit meghatározzák. Minden egyes ember saját, egyéni természettel bír, amely azt is meghatározza, hogy esetleg bizonyos betegségekre hajlamosabb-e, mint embertársai.

Homeosztázis: Egészségünk attól függ, hogy mennyire tudunk alkalmazkodni a külső környezeti feltételekhez. Így az egészség a természettel szembeni rugalmasságot jelenti. A mai ember folytonosan arra törekszik, hogy szervezetének az ideális állapotot biztosítsa, télen fűtünk, nyáron hűtünk, így az immunrendszert nem edzük és elég hamar kibillen bármilyen szélsőséges feltételre.

Kötőerők (Gunák)

Az elme az univerzumban működő finom energiák irányítása alatt cselekszik. Ezeket gunáknak, vagyis minőségeknek, kötő erőknek nevezzük. Az univerzumon belül három guna létezik és küzd egymással folytonosan a fennhatóságért: a szattva (jóság), radzsasz (sz szenvedély) és a tamasz (tudatlanság vagy sötétség) A három guna különböző hatással van a tudatra. A gunák alapvető tulajdonságairól így ír a Bhagavad-gítá:

"Óh, büntelen! Mivel tisztább a többinél, a jóság kötő ereje ragyogó, és megszabadítja az embert minden bűnös tett visszahatásától. A jóságban élők a boldogság érzése és a tudás köti meg.

Óh, Kuntí fia! Tudd meg, hogy a szenvedély minősége a vég nélküli vágyból és sóvárgásból születik, ezért az anyagi, gyümölcsöző tettekhez köti a megtestesült élőlényt.

Óh Bharata fia, tudd meg hát, hogy a sötétség tudatlanságból született kötő ereje okozza valamennyi megtestesült élőlény illúzióját! E kötőerő hatásának következménye az örültség, a tunyaság, és az alvás, ami megköti a feltételekhez kötött lelket."

Halálunk pillanatában is, arra kell törekedni, hogy három erőt kiegyenlítsük.

A legkedvezőbb ennek megfelelően a szattva hatása, mely segíti a helyes gondolkodást és cselekvést, illetve az olyan döntések meghozatalát, amelyek a lélek végső javát szolgálják. Természetesen a szattva soha sincs jelen tisztán, valamilyen mértékben mindig befolyásolja a másik két guna. Ezekre szükség is van. A szattva nem ösztönözi cselekvésre az embert, ezért szükség van némi radzsaszra is. A radzsasz irányítja a növekedést, fejlődést, míg a szattva csupán fenntartja a homeosztázist. A tamaszra ugyanakkor szükség van például az alvás idején, mivel az elme csak akkor tud pihenni, ha a tétlenség állapotába merül, ami a tamasz jellemzője. A legmegfelelőbb tehát, ha a gunák egyensúlyára törekszünk, a szattva fennhatóságával. A gunák befolyását a döntéseinkkel tudjuk szabályozni. Mivel a gunák mindent áthatnak, ezért a táplálékunk, lakhelyünk, munkánk, cselekedeteink, beszédünk és gondolataink is mind befolyásolják azt, hogy melyik gunák hatása érvényesül rajtunk jobban. A szattva uralkodását csak a megfelelő tiszta életmóddal, és rendszeres meditációval, illetve lelki gyakorlatokkal lehet fenntartani, ahogyan azt a Bhagavad-gítá ajánlja.

A következő táblázat a gunák néhány alapvető jellemzőjét foglalja össze:

Szattva	Radzsasz	Tamasz
Jóság	Szenvedély	Tudatlanság
Fenntartás	Teremtés	Pusztítás
Visnu	Brahmá	Síva
Reggel	Dél	Este
Egészség	Gyulladás	Pusztulás
Evensúly	Küzdelem	Szétesés
Harmónia	Aktivitás	Passzivitás

Doshák

A három dósa irányítja a testben lezajló anyagcsere-folyamatok három fázisát:

Kapha - anabolizmus (beépítés, raktározás)

Pitta - metabolizmus (átalakítás)

Vata- katabolizmus (lebontás)

Ennek megfelelően a test bizonyos zónáiban domináns a működésük és a jelenlétük. Ha a testet úgy képzeljük el, mint egy hosszú csatornát (amelynek ürege a tápcsatorna a szájtól a végbélig), akkor három szakaszra oszthatjuk, amelyekben az egyes dósák lesznek dominánsak.

Vata

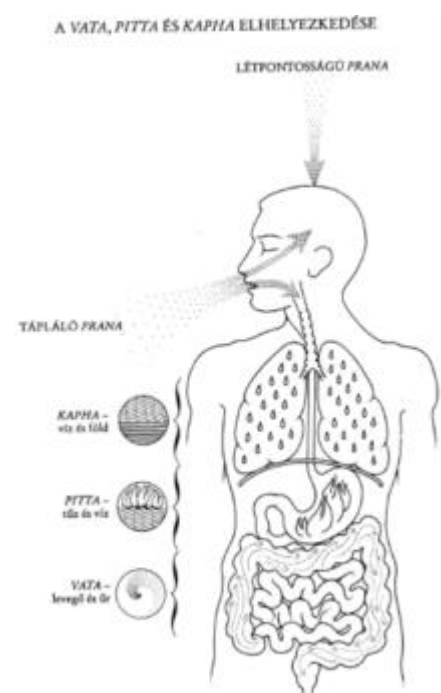
A Vata az úrből és a levegő elemből összetett dósa. A mozgást és a folyamatokat jelképezi. Éppen ezért a Vata felelős minden mozgással járó folyamatért a sejtekben és a belső szervekben. Irányítja a növekedést is, és szabályozza a lélek és az érzékszervek aktivitását. Hatása éberség, világosság és kreativitás. A Vata ellenőrzi a másik két dósát, és ennek megfelelően a „biológiai aktivitás meghatározója” is lehet, amely a testben a kommunikációt és az anyagok továbbítását szabályozza.

A Vata főbb helyei: a végbél, vastagbél, a nyak, az idegrendszer. Ezek mellett a húgyhólyagban, a vesében, a csípőben, lábszárbán és a lábfejen, valamint a csontokban is jelen van.

A vata egyik feladata az apána (eliminálás) folyamata, amely a széklet, a vizelet, a menstruációs vér, a spermium ki választását és a szülés folyamatát foglalja magában. Az apána székhelye az alsó hasüregben, a végbélben, a vastagbélben, a hólyagban és a női és a férfi nemi szervekben található.

Szellemi tekintetben az apána az elengedés képességéért felel. Ha az apána zavart szenved, blokkolt vagy aktivitása csökkent mértékű, ez a negatív gondolatokhoz és érzésekhez való ragaszkodásban nyilvánulhat meg. Testi síkon az apána károsodása a hozzá tartozó funkciók zavarával jár. Tipikus betegség az apána zavara esetén a menstruációs zavar, például a kimaradó vagy a fájdalmas vérzés.

Általában véve minden fájdalmas állapot, amely az alhasban, a hátban, az ágyékban, a csípőben és az alsó végtagokban jelentkezik, lehet az apána krónikus vagy akut zavarának következménye. Bizonyos értelemben ez a Vata gyökere, és ennek megfelelően gyakran olyan összetett lelki vagy testi tünetek sokaságának



alapvető oka, amelyek az apána székhelyétől távol jelennek meg, és látszólag nincsenek is vele összefüggésben. Az alapzavarok eredményes kezelése vezethet ezért a tartós gyógyuláshoz és a dósák egyensúlyának helyreállításához.

A modern kor legtöbb betegsége vata, vagyis szél eredetű az életünkben jelenlévő magas stressz hatás miatt. A jóga, a meditáció, a fegyelmezett pihenőidő és fegyelmezett napi rutin betartásával gyógyítani tudjuk a vata kibillentségét.

A Vata jellemzői: mozgékony, gyors, könnyű, hideg, szubtilis, érdes és száraz — a többi dosat irányító, vezető.

A vata-típus tulajdonságai:

- Kis testsúly és könnyű testfelépítés
- Képes lelkesülni
- Könnyen fog hozzá a dolgokhoz
- Hajlamos a száraz bőrre
- Nem szereti a hideg és szeles időt
- Rendszertelen éhség és emésztés
- Hajlamos a székrekedésre
- Gyors a felfogóképessége, kreatív és jó a rövid távú memóriája
- Hajlamos az aggodalmaskodásra és a búskomorságra, valamint a felületes és megszakított alvásra

A Vatatípusúak általában vagy magasak, vagy alacsonyak, ritkán átlagos a testmagasságuk. Gyakran soványak, vékony csontozatúak; alulfejlett izomzattal, és kiütköző vénákkal. A bőrük száraz, repedezett, általában barnás vagy sötét. A fogsoruk nem mindig szabályos, ferde vagy hézagos lehet. Az emésztésük változékony, az étvágyuk néha jó, néha egyáltalán nincs. Gyakran két-három óránként is esznek. Az illető gyakran szenvedhet székrekedéstől, puffadástól és bélszelektől.

A vizeletük és az izzadtságuk kevés, éberem alszanak, és gyakran szenvednek álmatlanságtól. Ha felébrednek, nem alszanak vissza könnyen. Gyakran vannak félelmetes rémálmaik. Érzékenyek a hidegre, huzatra és szárazságra, és ez okozhat problémákat is.

Fizikailag aktívak és energikusak, szeretik a sebességet, szeretnek futni, síelni, repülni, de könnyen kifáradnak és nincs állóképességük. Szeretnek mozogni, különösen fiatal korban, de nem túl erősek. Könnyen kapnak izomgörcsöket és húzódásokat, gyakran szenvednek ízületi betegségektől. Kimerülhetnek a túl sok munkától vagy aktivitástól. Fizikailag a leggyengébbek és gyakran szenvednek krónikus betegségektől és idegproblémáktól.

Mentálisan gyorsak, agilisak és gyakran beszédesek. Gyakran fejlett intellektuális képességekkel rendelkeznek és több nézőpontot is meg tudnak érteni. Néha felületesek az elképzeléseik és mechanikusan beszélnek. Nehezen tudnak döntéseket hozni. Bár sokféle véleményt ismerhetnek, néha nem tudják eldönteni, hogy melyik a helyes, így a nézeteik változékonyak.

Gyakran jó tanárok, jól értenek a számítógépekhez és a tömegkommunikációhoz. Jártassak a gondolkodásban, írásban és az adatszervezésben, statisztikában. Jó zenészek is lehetnek, de túl érzékenyek lehetnek a hangra. Erősen társasági emberek, szeretnek másokkal találkozni, mégis néha magányosan élik az életüket. Ez gyakran azért van, mert túl sok a mondanivalójuk, és nem tudják miként kifejezni, nem pedig azért, mert zárkózott természetűek.

A legtöbb szenvedést a félelem okozza nekik. Az aggodalmak, depresszió, bizonytalanság is gyakran zavarhatják őket. Nehezen tudnak egy dologra koncentrálni és a figyelmük könnyen elterelődik. A memóriájuk gyakran rövid és rosszul emlékezhetnek bizonyos dolgokra. Nem mindig teljesen urai a testüknek és az elméjüknek, és egy kicsit esetlenek lehetnek. Kedvesen és érzéssel kell megközelíteni őket, mint egy virágot. Könnyen megriadhatnak, és hajlamosak a visszavonulásra, ha erőteljesen közelednek hozzájuk.

Pitta

A pitta a tűz és a víz elemből származó dósa. Az anyagcsere meghatározójának számít, és ennek megfelelően az emésztőrendszer tevékenységéért és az anyagcseréért felelős, valamint a test hőháztartását szabályozza. Az intellektus és az érzelmek kifejezése szintén a pitta feladata.

A pittának a vékonybél és a gyomor mellett a májban, a vérben és a nyirokfolyadékban, a szívben, a szemben, a verítékben és a bőrben.

A pitta jellemzői: Meleg, erős, könnyű, folyékony, csípős íz, enyhén zsíros

A pitta-típus tulajdonságai

- Közép erős testfelépítés
- Közepesen gyorsan kezd bele a dolgokba
- Nagyon rendszeresen és szervezeten dolgozik
- Nem szereti a hőséget
- Erős az étvágya, és jó az emésztése
- Rosszul tűri, ha kimarad egy étkezés
- Közepesen jó felfogóképességű és emlékezetű
- Jó szónok
- A megtanultakat képes rendszerezve visszaadni
- Vállalkozó kedvű és bátor karakter, aki hajlamos a türelmetlenségre és a haragra
- Könnyen felizgatható
- Előnyben részesíti a hideg ételeket és italokat Hajlamos a szeplőre és az anyajegyekre.

A pitta típusúak általában átlagos magasságúak és testfelépítésűek. Jól fejlett izomzatuk van, a bőrük gyakran világos vagy piros és zsíros. Hajlamosak a pattanásokra, kiütésekre és más gyulladós bőrbetegségekre. A szemük is érzékeny, gyakran bevörösödik vagy begyullad. A napfényre is érzékenyek, gyakran szemüvegesek. A hajuk vékony, vörös vagy szőke, hajlamosak a korai őszülésre. A fogínyük lágy és könnyen vérzik. Érzékenyek a melegre és kedvelik a hűsítő dolgokat.

Az étvágyuk gyakran jó vagy túlzott is lehet. A székletük, vizeletük és köpetük gyakran nagy mennyiségű és sárgás, mivel sok epét tartalmaz. Gyakran laza a székletük vagy hasmenésük van. Könnyen izzadnak, és izzadságuk, valamint egyéb váladékaik átható szagúak lehetnek. Hajlamosabbak a sebesülésekre és vérzésekre, mint más típusok. Az alvásuk közepes hosszúságú; de nem mindig jó. Sok álmuk van, amelyek erőszakosak vagy zavaróak is lehetnek.

Hajlamosak a haragra, általában agresszívak és uralkodó típusúak. Erős akaratuk van és tetteikben túlzottan indulatosak vagy akaratosak lehetnek. Szeretnek vezetők lenni, de fanatikusak vagy érzéketlenek is lehetnek. Szeretik használni az erejüket és hajlamosak lehetnek a vitákra vagy az erőszakra. Szeretik a színeket, a drámát és a szenvedélyt. Szónokok, énekesek, festők vagy táncosok is lehetnek belőlük.

A pitta típusúak gyakran nagyon intelligensek, jó felfogóképességűek és jó a megkülönböztető képességük. Jó tudósok lehetnek belőlük, jól értenek a mechanikához és matematikához. Szeretnek szerszámokkal, fegyverekkel vagy vegyszerekkel dolgozni. Kutató elméjük van, ezért sikereket érhetnek el felfedezőként vagy feltalálóként. Jó pszichológusok lehetnek, és mélyen bele látnak a dolgokba.

A legtöbb rendőr és katona is pitta alkatú, valamint az ügyvédek és politikusok is. Van érzékük a törvényekhez és a büntetéshez, ugyanakkor néha híján vannak az együttérzésnek és nehezen tudják mások nézőpontját látni.

A pitta típusúakat taktikával és érzékenységgel kell megközelíteni, mivel nem szeretik, ha irányítják őket és megmondják nekik, hogy mit csináljanak. Figyelembe kell venni természetes intelligenciájukat, logikai és megkülönböztető képességüket. Ha valaki ellenkezik velük, akkor csak felébreszti természetes dühüket, és nem segít nekik megérteni a kérdést. Szeretnek barátságban vagy közös megegyezés alapján egy bizonyos cél érdekében cselekedni. Ezekben a közös célokon keresztül lehet vezetni őket.

Kapha

A kapha a víz és a föld eleméből származó dosa. A testfelépítésért és a vízháztartásért felelős. A kapha felelős a testfelépítés összetartó erőjéért és stabilitásáért, és felel a biológiai erőért, mivel a természetes ellenálló erőt növeli.

Végül a kapha a mellkason és a gyomron kívül a fejben, a nyakban, szájüreg, agyvelő, szív és az ízületekben is képviselteti magát.

A kapha jellemzői: Nehéz, zsíros, lassú, hideg, stabil, sima, szilárd és nehézkes

A kapha-típus tulajdonságai:

- Stabil és nehéz testfelépítés
- Nagy erő és kitartás
- Lassan és módszeresen kezd a dolgokhoz
- Hajlamos a sima és zsíros bőrre
- Csekély az éhségérzete, és lassú az emésztése
- Nyugodt és állandó személyiség
- Lassú felfogású, de jó a hosszú távú emlékezete
- Mélyen és sokat alszik
- Haja erős, általában sötét
- Nehezen hozható ki a sodrából

A kapha típusúak általában alacsonyak és tömzsi alkatúak. Néha magasak is lehetnek, de akkor is vaskosak. A bőrük vastag és az izomzatuk nagy. Hajlamosak az elhízásra és vizesedésre, hacsak nem vigyáznak nagyon. A mellkasuk jól fejlett és széles. A szemük nagy, fehér és vonzó, nagy szempillákkal. A hajuk dús és vastag szálú. A fogaik nagyok, fehérek és vonzóak. Könnyen elalszanak, néha túl sokat alszanak és lusták. Szenvedhetnek a hidegtől és nedvességtől, de jó az állóképességük.

Hajlamosak a nyálkás, hurutos megbetegedésekre, tüdő- és légzőszervi panaszokra. Ödémától és gyenge veseműködéstől is szenvedhetnek. Hajlamosak az elhízásra is.

A kapha típusúak érzelmi emberek. Sok szeretettel, odaadással és lojalitással rendelkeznek. Ugyanakkor az erős vágyak, ragaszkodás és mohóság is jellemző lehet rájuk. Romantikusak, szentimentálisak, könnyen és felszínesen tudnak sírni. Magukkal ragadók és gyakran ráakaszkoznak másokra.

Konzervatívak, a viselkedésükben és hiedelmeikben gyakran hagyományőrzők. Szeretnek valahova tartozni és ritkán láznak. Nagyon elégedettek és úgy szeretik elfogadni a dolgokat, ahogy azok vannak.

Szilárd, de néha maradi emberek. Nem szeretik a változásokat és még akkor is nehezen tudják megtenni, ha akarják. Barátságosak, különösen az ismerősökkel, közeli kapcsolatban maradnak a családjukkal. Ugyanakkor nehezen tudnak idegenekkel vagy külföldiekkel kapcsolatot teremteni. Nem szeretnek ugyan megbántani másokat, de gyakran érzéketlenek is lehetnek mások igényei iránt. Nem értik a célzásokat. Gyakran kell őket kritizálni vagy szembe kerülni velük ahhoz, hogy valamilyen lépésre rávegyük őket.

Mentálisan lassúbbak a többi típusnál, de amit megtanulnak, azt nem felejtik el. A tanulás során sok ismétlésre van szükségük. A legtöbbször nem a sajátjuk a kreativitás vagy találmányosság, de jól és gyakorlatiasan tudnak kivitelezni különböző dolgokat. Jobban tudnak megvalósítani egy elképzelést, mint kitalálni. Szeretik a dolgokat formába önteni, intézményeket és létesítményeket létrehozni.

A kapha típusúak jó szülők és gondviselők. A nők jó anyák és feleségek. Jól értenek a sütéshez, főzéshez, házimunkához. A férfiak és szakácsok vagy vendéglátósok lehetnek. Mivel nagy mellkasuk, tüdőjük és jó hangjuk van, kiváló énekesek lehetnek belőlük. Szeretik gyűjteni a vagyont és megtartani azt, amijük van. Az ingatlanüzletben vagy a bankszakmában sikeresek lehetnek.

Az ilyen személyeket határozottan kell megközelíteni és lassan fognak reagálni. Gyakran fel kell őket rázni ahhoz, hogy cselekvésre bírjuk. Erőteljesen, határozottan és célratörően kell bánni velük.

Egészség és betegség az Ájurvéda szerint

Az ájurvédikus felfogás szerint az ember a mindent átható egység, a kozmosz individuális kifejeződése. Mindannyian ugyanonnan jöttünk és egyfelé tartunk. Az indiánok, úgy fogalmazzák meg: „Ha a legbelsőt megérted, minden dolgról tudsz.” A valóság tudása a tökéletes egészség. Érintetlen a betegségek, diszharmóniától és feszültségtől. Önmagában gyökerezve, nyugalomban kívül áll a tér és idő, valamint a fizikai test változásain. **A betegség és a probléma az egység és a való elvesztésével keletkeznek.** Ennek az okait az Ájurvéda „az intellektus hibáinak” nevezi. Ez alatt érti a külső események és érzéki benyomások beárnyékoló hatását, az élet sokszínűségében való elvesztést, a belső egység rendező és összefogó tekintetbevételének elmulasztását. Ha saját szellemünk és testünk rendszerének jelzéseit már nem vesszük észre, és a belső egység elveszik, betegségek és problémák keletkeznek.

A problémákat a helyes étrend és helyes napirend (rendszeresség) fenntartásával kerülhetjük el, vagy ha azok már bekövetkeztek, akkor különböző gyógyító technikákkal kezelhetjük, melyekről a későbbiekben lesz szó.

Betegségek fő okai:

- Kibillent dósák
- Túl sok intellektus, agyalás
- Méreganyagok felhalmozódása a testben, nem megfelelő kiválasztás
- Külső kórokozók
- Évszakokhoz nem megfelelő alkalmazkodás

A három dósa egyensúlya az Ájurvédában az egészség alapvető előfeltétele. Az egyensúly ugyanakkor nem jelenti azt, hogy minden dosának a testben egyenlő mértékben kellene jelen lennie. Sokkal inkább a dósák

individuális kiegyensúlyozottságáról van szó. Ha egyik vagy akár több dősa kimozdul egyensúlyi állapotából ez működési zavarokhoz és hosszú távon betegségekhez vezet. Ennek megfelelően az Ájurvéda a betegségek keletkezését többlépcsős folyamatként írja le. Az egyes dósák különböző betegségek okozói lehetnek;

Ha a vata (Vata sama) egyensúlya felbomlik, az fogyást, gyengeséget, székrekedést, bénulást, kólikák, görcsök, hidegrázás, reszketés, bűzös lehelet és széklet, lepedékes nyelv, alhasi fájdalom és felfúvódás (amely tapintás, masszázs, olajozás hatására rosszabbodik), bélgázok, szélgörcs, kis étvágy, elnehezülés, gyengeség, lassú pulzus, borús időben súlyosbodást, arthrosist, magas vérnyomást, bőrszárazságot, szorongást, nyugtalanságot, álmatlanságot okozhat.

Kiegyensúlyozott állapotában azonban a vata vitalitást és ellenálló erőt, egészséges alvást, a bélrendszer, a vizeletkiválasztás jó működését, a testszövetek helyes képződését, valamint derűt, kiegyensúlyozottságot és tiszta, éber szellemet biztosít.

A vata doshát fokozó tényezők: Aggodalmaskodás, hosszan tartó böjtök, kevés alvás, kapkodva, állva, menet közben fogyasztott ételek, rendszertelen életmód, száraz, fagyasztott vagy maradék ételek fogyasztása. Túlzott mértékű utazgatás, helyváltoztatás autóban, repülőn, vonaton vagy gyaloglás. Ha a bőrünket sohasem olajozzuk, túlzottan sokat dolgozunk, kerüljük a csendes, meleg, nedves helyeket, kábítószereket használunk, belgyógyászati műtéteken esünk át és elnyomjuk az érzelmeinket, azzal elősegítjük a Vata-dősa egyensúlyzavarát.

Kezelése: sok pikáns ízű gyógynövény, serkentők és szélhajtók, a toxinokat eltávolító laxatívokkal vagy hashajtókkal együtt.

Kezelése: erősítés és fiatalítás, főleg édes és pikáns gyógynövényekkel, a testépítés érdekében.

A pitta zavarai (Pitta sama) emésztési és májfunkciós zavarokhoz, gyulladásokhoz, bőrbetegségekhez, elégtelen alváshoz vezetnek. Okozhat égő érzést is, forróságérzetet, hőhullám, gyomorsavtúltengést és ingerlékenységet. Ezen felül sárga lepedék a nyelven, a vizelet, széklet és orrváladék sárga vagy zöld, nehézségérzet a gyomorban, sűrű epehányás, rossz szájszag, keserű vagy savanyú szájíz, enyhe égő érzés, bőrkütiés, észlelési zavarok.

Ha pitta egyensúlyban van, következménye elégedettség, jó emésztés, tiszta bőr, hajlékony test, kiegyenlített testhőmérséklet és kiegyensúlyozott lelki élet.

A pitta doshát fokozó tényezők: Alkohol, fűszeres ételek, különösen paradicsom, csili, hagyma, savanyú ételek és joghurt, nagyon sós ételek, és hús fogyasztása, frusztráló tevékenységek végzése, torna vagy testmozgás a nap legmelegebb szakában, szűk és meleg ruházat viselése, kábítószer használata, a békés, hűvös és kellemes helyek kerülése, és az érzelmek elnyomása.

Kezelése: főként keserű és pikáns ízű gyógynövények, a toxinok eltávolítására bitter tonikok és serkentőszerek.

Kezelése: hűtő és erősítő kúra főleg édes és keserű ízű gyógynövényekkel.

A kapha zavarai (Kapha sama) a testszövetek túlzott felszaporodásához, ezáltal túlsúlyhoz vezetnek, gyenge ízületeket, nagy alvásigényt és lustaságot, valamint sápadtságot, fáradékonyságot, kábultságot és depressziót okozhatnak.

További jelei: zavaros, ragacsos vagy orrváladék, ami nehezen jön ki, megül a torokban, bevonja a nyelvet, szálak húzódnak a nyálból, savanyú vagy sós szájíz, vértolulás, nyomásérzet a mellkasban, nehéz légzés,

nyálkás széklet és vizelet, gyenge étvágy, vizesedés, ödémák, elnehezülés, tompa fájdalmak, általános fájdalomérzet, kimerültség.

Kiegyenlített állapotban a kapha erőt, méltóságteljes megjelenést, egészséges ízületeket, szellemi stabilitást, belátást és emberbaráti szeretetet, bátorságot, erőt és erős, jól felépített testet biztosít.

A kapha doshát fokozó tényezők: Evés utáni hosszas alvás, nagy mennyiségű zsíros és olajos étel fogyasztása, túlzott evés, sült krumpoli és sör fogyasztása, a kreativitásunk elutasítása, lustálkodás, az élénkítő, meleg, száraz helyek kerülése, a mozgás hiánya, a kábító- és nyugtatószerek használata, az érzelmek elnyomása, sok édesség, különösen túró torta és fagyalt fogyasztása.

Kezelése: serkentő és pangáscsökkentő hatású pikáns és keserű gyógynövények, amelyek felszámolják a toxinokat, bontják a nyálkát és a zsírt.

Kezelése: főként pikáns és édes gyógynövények, nyálkaoldók a nyálka- és Kapha-fölösleg eltávolítására.

Az Ájurvéda egy másik megközelítése, hogy a betegségek a testben felhalmozódott mérgeanyagok (áma) és paraziták miatt alakulnak ki. Vagy túl nagy szennyezettségnek van hosszú időn keresztül kitéve a test, vagy gyér az emésztési tűz, az agni és így nem tudja teljes mértékben megemészteni a tápanyagot és felégetni a szennyeződések.

A tészták, babok, müzlik, gabonák mind mind tele vannak parazitákkal. A versenyt a parazitákkal aszkorbin savval (C-vitamin) tudjuk felvenni. Mikor a táplálék elkészült szórjuk meg egy csipet aszkorbin savval. Ne nagy adagokban adagoljuk, mert az úgyis csak távozik a vizelettel, hanem naponta 4-5 % kisebb adagokban. A táplálék ne legyen 60 % melegebb és ne érjen fém az aszkorbin savhoz.

A mérgeanyagok felhalmozódásának jelei a testben:

- Még megfelelő mennyiségű alvás után is fáradtan ébredsz
- Eluralkodik rajtad a depresszió, kedvtelenség és letargia
- Lepedékes a nyelved
- Rendszeres fájdalmad és kellemetlen érzeteid vannak
- Sokszor energia hiányos vagy és képtelen a tiszta gondolkodásra
- Nehézség érzete lábakban, kezekben és a hasban
- Kiválasztás szagos (széklet, vizelet, izzadás)
- Sokszor puffadást, székrekedést, szinusz panaszokat és nehéz légzést tapasztalsz
- Vénás elzáródás

Mérgeanyagok (Áma)

Az Ama — a toxinok, emésztetlen táplálék és salakanyagok felgyülemelése — komplikálja a három dosha kezelését. Nagy vonalakban az Ama jellemzői azonosak a Kapháéval: nehéz, sűrű, hideg és nyálkás, túlnyomórészt váladéktömegből áll. Ennek ellenére bármelyik doshával társulhat.

A vata gáz képében felhalmozódhat a vastagbélben, ráterjedhet a vékonybélre, és elzárva az emésztés energiáját, az agnit, felszabadítja az amát. A Kapha összegyűlhet a gyomorban mint nyálka, ráterjedve a vékonybélre elzárja az agnit és szintén amát hoz létre. A Pitta epe alakjában halmozódhat fel a vékonybélben, és bár meleg, nedvessége vagy olajossága folytán zárhatja el az agnit, így ismét Ama alakul ki. Az ilyen állapotokat értelemszerűen Sama Vatának, Sama Kaphának és Sama Pittának nevezik.

Az ama és agni tulajdonságai ellentétesek. Az Ama hideg, nedves, nehéz, homályos, bűdös és tisztátalan. Az Agni forró, száraz, könnyű, átlátszó, illatos (aromás) és tiszta. Az ama kezelésekor az agnit kell növelni.

Lélektanilag az ama a birtokolt negatív érzelmekből alakul ki. A negatív érzelmek elfojtják a tudat agni-ját, az elme világosságát. Következésképpen a fizikai agni is lecsökken. A nem megemésztett élmények ugyanúgy toxikussá válnak, mint az emésztetlen tápanyag. Érzelmeinket, gondolatainkat fontos rendszeresen megtisztítani meditációval, relaxációval, légző gyakorlatokkal, természetben töltött idővel, chi kunggal, jógával, családállítással stb.

Az ama tünetei közé tartozik az ízérzékelés és étvágy romlása, emésztési problémák, lepedékes nyelv, rossz szájszag, gyengülés, elnehezülés, letargia, a csatornák és erek elzáródásai. Egyéb tünetek a salakanyagok felgyülemlése, kellemetlen testszag, bűzös vizelet vagy széklet, mély, nehézkes vagy tompa pulzus, dekoncentráltóság, zavarodottság, depresszió, ingerlékenység és más, doshák által okozott gátoltságok.

Az Amában gyökerezik a legtöbb megfázás, láz és influenza, valamint a legyengült autoimmun rendszer krónikus betegségei az allergiáktól és szénanáthától az asztmán, ízületi gyulladásokon keresztül a rákig.

Ha bármi ilyen az ama jelenlétére utal, a kezelés először is annak kiiktatását kell, hogy megcélozza. Nem lehet két doshát egyszerűen és közvetlenül kezelni, amikor amával keverednek. Például az erősítő és fiatalító kúrák csak akkor hatnak, ha már a test megszabadult az amától.

Keserű vagy pikáns ízű gyógynövényekkel az ama enyhíthető. A levegőből és úrból összetevődő keserű íz elkülöníti a nehéz tulajdonságú amát azoktól a szövetektől és szervektől, amelyekben tartózkodik. (Svéd csepp, bio alma ecet, Echinea, chilli, zellerszálrlé, citromos víz, citrom kúra, gyömbér, egynyári és fehér üröm teák stb.) Katalizálja, majd leviszi a szövetek ama-inváziójából származó lázat. Serkenti a test katabolikus folyamatait az idegen anyagok elpusztítására. Szárazjégként segíti az ama megsemmisítését.

A pikáns íz, ami tűz és levegő kombinációja, elégeti és kiirtja az amát. Tulajdonságai azonosak az agniéval, és annak erősítése révén elemésztja az amát. Rendszerint először a keserű ízt alkalmazzák az Ama fejlődésének megállítására. Ezután pikáns ízzel megindítják az Amát fogyasztó és újjáéledését megakadályozó anyagcserefolyamatokat. Önmagában a keserű íz nem mindig elegendő az Ama maradéktalan elpusztítására és az Agni megfelelő helyreállítására.

Édes, sós vagy savanyú anyagok növelik az Amát. Az édes íz az Amához hasonlóan hideg, nehéz és nedves. Sós és savanyú ízek, forró és nedves jellegüknél fogva fokozhatják a lázat és a vér toxikus hevülését, melyek az Ama velejárái.

A fanyar íz kettősen hat az Amára. Szövetösszehúzó és ürítésserkentő hatása révén az Amát a testben tarthatja. Segítheti viszont az Amától eredő fertőzések következtében megsérült hártyák gyógyulását. Így kiegészítőként kell használni a keserű vagy pikáns terápiákhoz.

Mivel az Ama fő sajátossága a nehézség, elsősorban könnyű jellegű gyógynövényekkel és diétákkal kezelik. Gyakran hasznos a koplalás, amíg a nyelv megtisztul, és az étvágy visszatér. Számos különféle betegség esetén nincs esélye az Amának, mint fő betegségkeltő tényezőnek, a koplaltatás, váladékképződés-gátló diéták és detoxifikáló kúrák széleskörű alkalmazásával szemben. Az ilyen terápiák még akkor is eredményesek lehetnek, ha az egyén alkata nincs pontosan meghatározva.

Forró víz: az anyagcsere fokozására és az ama kiöblítésére a szervezetből az Ájurvéda forró vizet alkalmaz. Nagyon hatásos tisztítókúra a rendszeres melegvívás, amit okvetlenül érdemes kipróbálni. Ezt félóránként, még forrón és kis kortyonként kell fogyasztani. A mennyiséget a szomjúság határozza meg; ezért ne ragaszkodjunk egy bizonyos mennyiséghez. Többnyire elég egy fél csésze félóránként. A forró víz a kúra legfontosabb része. A vizet legalább tíz percig forraljuk, mert így jobb lesz az íze, és könnyebben bejut a test sejtjeibe. A forralt vizet tartsuk termoszban. Kétharmad forró víz és egyharmad hideg víz.

Sok kedvező hatása van, például csillapítja a „nem valódi” éhségérzetet az egyes étkezések között, elmaradnak a böjtölés olyan mellékhatásai, mint a rosszullét, fejfájás, idegesség vagy tompaság. A kortyonkénti

ivásnak megnyugtató és lelkiileg stabilizáló hatása van, amely különösen ideges és feszült embereknél érzékelhető. Eltűnnek az olyan bélzavarok, mint a böfögés, puffadtság, teltségérzet vagy székrekedés. A test tisztulása miatt a bőr tisztább lesz, üdébbnek tűnik, jobb lesz a vérellátása. A kínzó viszketés szintén csökken.

A forró víznek a teákkal szemben a relatív íztelenség a jelentős előnye. A hosszú főzés alatt a víz enyhén édes ízt kap, amely a Vat amegnyugtatóhoz járul hozzá. Különben azonban csaknem ízsemleges, ezáltal javul az ízérezékelés, az ételek jobban ízlenek.

Az ízületi, hát- és tarkófájdalmak is mérséklődnek. Ha ezt szeretnénk elérni, nem a mennyiség, sokkal inkább a gyakoriság fontos: két-három korty félóránként elegendő. Gyenge anyagcsere és erőteljes áma-állapot esetén adjunk a vízhez időnként egy csipet gyömbérport. Esetleg friss gyömbér gyökérből teát is készíthetünk. A gyömbér édes és csípős, ezért serkenti az emésztést, ezenkívül tisztít is.

Mit tehetünk a kibillent doshák kiegyensúlyozásáért?

Vata: legyünk melegben, válasszuk a meleg és melegítő ételek fogyasztását, kerüljük a hideget, hideg ételeket és italokat! Lehetőleg fogyasszunk kevesebb nyers ételt, különösen almát és káposztafélét nagyon mérsékelten! A hüvelyeset se vigyük túlzásba! Az ételeink legyenek nedvesek, melegék és olajosak! A levelek, forró italok és a vaj/ghis rizs kedvezőek. Az ételekben az édes, savanyú és sós ízek domináljanak! Éljük rendszeres életet, és a környezetünk legyen békés, biztonságos és nyugodt!

Pitta: Tartsuk magunkat hűvösen, kerüljük a fölös hőt, gőzt és nedvességet! Kerüljük az olajos, sült ételek, só, alkohol, hús és csípős ételek túlzott fogyasztását! Együnk több friss gyümölcsöt és zöldséget! Fogyaszszunk sok tejet, sovány sajtot és teljes gabona magvakat! Az ételeinkben az édes, keserű és a fanyar ízek domináljanak! Legyünk sokat a szabad levegőn! Bízunk meg az érzéseinkben, és fejezzük ki őket olyan módon, ami segít bennünket és a környezetünket!

Kapha: Végezzünk sok testmozgást minden nap! A zsíros és sült ételek fogyasztását csökkentjük a minimumra! Kerüljük a jeges ételeket és italokat, az édességeket, és a túl sok kenyeret! Válasszunk olyan ételeket, amelyek melegék, könnyűek és szárazok! Ne igyunk túl sokat egy nap! Az ételeinkben a csípős, keserű és a fanyar ízek domináljanak, valamint a friss zöldségek és fűszernövények! Vegyünk magunkhoz megfelelő mennyiségű szénhidrátot, de ne túl sokat! Engedjük meg az életünkben az izgalmakat, kihívásokat és változásokat!

Diagnosztika

A szervezet energetikai felmérése nélkül lehetetlen meghatározni a testi és lelki alkatot.

A diagnózis felállítható: az arc szerkezetéből a szem állapotából a kezek, tenyerek, tenyérvonalak elemzéséből a testtartásból, a haj, széklet és vizelet, menstruáció, a körmök minőségéből, a bőr állapotából, a hang és a beszéd milyenségéből, a pszichés állapotból az életmód felméréséből.

Tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:

- Valóban csak akkor eszek, ha éhes vagyok, és megállok, ha már nem vagyok az?
- Van elég energiám, hogy egész nap hatékonyan tevékenykedjem?
- Jól alszom éjszaka?
- Jók a baráti, rokoni és társas kapcsolataim?
- Jól működik a kiválasztásom?

- Békésnek és boldognak érzem magam általánoságban?

A tibeti teszt segítségével egyszerűen meg tudod állapítani, melyik dosha van túltengésben a testedben. Gyűjtsd össze a reggel első vizeletét egy átlátszó tálkába. Ha a vizelet átlátszó valószínűleg vata túltengésben szenvedsz, ha erősen sárgás, erős szaggal akkor pitta túltengésben szenvedsz. Ha homályos a vizelet akkor a Kapha uralkodott el a testben.

A betegségek kezelésének menete:

Az ájurvédikus gyógyászatban alapszabály, hogy addig gyógyszert, vagy gyógyhatású készítményt nem viszünk be, ameddig a szervezetet nem méregtelenítjük. Komolyabb esetekben (daganat, krónikus betegségek stb.) a pancha karma eljárások a legerősebb méregtelenítő eljárások. Érdemes Indiában, Kerala-ban (a pancha karma őshazájában) végezni, mert ott a test gyógyítása mellett, a lélek gyógyítására is van lehetőség ha Asramban laksz. És még így is olcsóbb lesz, mintha Európában végzed.

0) Ha van még amalgám tömés a fogaidban szedtesd ki mielőbb

- 1) Méregtelenítés
- 2) Kiirtani a parazitákat
- 3) Megtisztítani epét, vesét és májat
- 4) Gyógyhatású készítményekkel erősíteni a szervezetet

A Kapha alkatra hevítő és szárító terápiákat alkalmazunk, mivel hideg és nedves tulajdonságú. Hevítés és nedvesítés használ a Vatának, mivel hidegségre és szárazságra hajlamos. A Pitta esetében a hűtés és szárítás, mert sajátosságai a melegség és a nedvesség.

Általános tennivalók a testi, lelki, szellemi egészség érdekében:

- Kiegyensúlyozott táplálkozás, fűszerek
- Gyógynövények
- A szexuális energia kontrollja
- Napi kriják a testi, lelki és környezet tisztaságáért
- Bhakti
- Kötelezettségek teljesítése – Legyél büszke a munkádra
- Alázatosság és áldozatkészség
- Relaxáció és alvás (22.00 – 6.00 ig, hogy a melatonin mellékvese tengely ne boruljon meg)
- Helyes légzés
- Mozgás
- Környezetünkről és a társadalomról való gondolkodás
- Türelem

Napi rutinba könnyen beépíthető terápiák és méregtelenítő technikák

- Reggeli éhgyomorra 3 dl meleg víz (citromos víz, bió alma ecet, vagy zellerszár lé – Ha teheted egész nap igyál meleg vizet)
- Reggelente fogmosás után nyelvkaparó használata

- Időközönként orr tisztítás, vagy orr olajozása
- Skót zuhany (Hideg vízzel fejezd be a zuhanyzást, jót tesz a vérkeringésnek)
- Oliva olajos szájbölgötés napi 5 -8 perc baktériumok ellen
- Minden este és reggel szánj rá időt, hogy kilégezd a zavaró gondolatokat az elméből
- Iktass be zöldség, gyümölcs vagy lé böjtnapokat
- Minden nap bőséges esszenciális zsírsav bevitel ideg és hormonrendszer jó működéséhez: Oliva és lenmag olaj, lenmag őrlemény, avokádó, tojás, olíva bogyók stb.
- Tisztítsd a beleket útifű maghéjjal, szenna levél teával, kurkumával és meleg szezámagos beöntéssel
- Télen fermentált ételek fogyasztása
- Enéma (beöntés) Otthon végezhető meleg citromos vízzel, vagy meleg citromos kamilla teával, rendszeressége szükség szerint
- Gyógyteák folyamatos használata:
 - Agyalapi mirigy: szurokfű
 - Nőknek: Málnalevél, Cickafark ciklus első felében, Palástfű második felében
 - Méregtelenítés: Csalán levél, diófa levél
 - Pajzsmirigyre: Galajfű (Tejoltó galaj, ragadós galaj, közönséges galaj)
 - Reflux: Meleg akácmézes víz reggelente 1 évig
- Fűszerek használata: Kurkuma, gyömbér, koriander, két féle köménymag
- Máj és parazita tisztításra: 3 hét kurkuma (csipet borssal) kúra, fokhagyma kúra
- Ízület védő kúra: Kurkuma kúra korlátlan ideig nagy mennyiségben naponta többször, babérlevél tea 3 napi pár hét múlva ismételve (óvatosan kortyolgatni, mert nagyobb mennyiség belső vérzést okozhat!)
- Hidroterápiák
- Alkalmazz enyhe vízajtókat mikor szükséges: vizitorma, csalán tea, bodza virág, keserű uborka, tejoltó galaj, gyermekláncfű, boróka
- Nyiroktisztítás: 3 hónapig, napi 2x csalánlevél, szurokfű és fodormenta tea
- Étkezés, mely egész nap biztosítja a kiegyensúlyozott vércukor szintet. Így a májnak van ideje a méregtelenítésre.

Ájurvédikus kozmetika

Az Ájurvéda ősi szövegei a szépségnek, a fiatalságnak és egészséges bőrnek három alapfeltételét nevezik meg: a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozást mindig az adott évszaknak, a dósáknak, az érintett személy életkorának és tevékenységének megfelelően, a pihentető alvást, valamint a test és a szellem rendszeres karbantartását.

Gyümölcsmaszkok bőrtípusonként (Heti 1-2 alkalommal)

Gyümölcspakolás zsírós bőrre Turmixoljunk össze egy fél kivit vagy egy fél almát három banánnal, és ezt a keveréket kenjük fel az áll közepétől az arcra, a nyakra és a dekoltázsra. A szem környékét hagyjuk ki, a szemre helyezzünk mandulaolajba mártott vattalapot arra a húsz percre, amíg a maszk kifejtheti hatását.

Gyümölcspakolás kevert bőrre Ehhez turmixoljunk össze három banánt ötven gramm főtt mung- babbal, és ezt a keveréket kenjük fel az áll közepétől az arcra, a nyakra és a dekoltázsra. A szem környékét most is hagyjuk ki, a szemre helyezzünk mandulaolajba mártott vattalapot, és hagyjuk a pakolást tíz percre hatni.

Gyümölcspakolás száraz bőrre Turmixoljunk össze három banánt egy deciliter friss tejjel, és ezt a keveréket kenjük fel az áll közepétől az arcra, a nyakra és a dekoltázsra. A szem környékét itt is hagyjuk ki, a szemre helyezzünk mandulaolajba mártott vattalapot, és hagyjuk a pakolást húsz percre hatni.

Gyümölcspakolás normál bőrre Turmixoljunk össze két banánt és egy almát vagy egy fél almát és egy kis sárgarépat (biotermesztésb61), és ezt a keveréket kenjük fel az áll közepétől az arcra, a nyakra és a dekoltázsra. A szem környékét itt is feltétlenül hagyjuk ki, helyezzünk a szemre mandulaolajba mártott vattalapot, és hagyjuk a pakolást tíz percre hatni

Doshának megfelelő sport

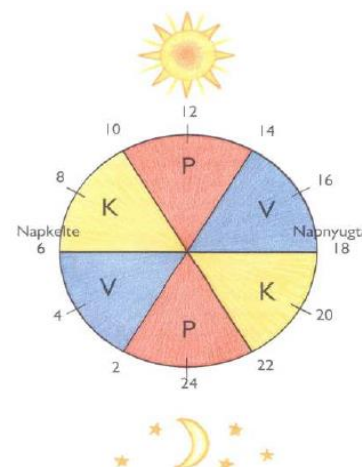
A Vatatípusúak hajlamosak arra, hogy a nagy energiatermelés és -felhasználás után teljesítményük gyorsan csökkenjen. Ez a legnagyobb problémájuk is: nagy lendülettel kezdenek, és lelkesedésből túl erőltetik magukat. Ennek megfelelően különösen a vata-embereknek kell figyelembe venniük fenti tanácsainkat, hogy elkerüljék a megerőltetést. Az összes alkati típus közül nekik van szükségük a legkevesebb edzésre, naponta egy félóra könnyű tréning elég is. A jóga és a séta különösen megfelel a könnyű és hajlékony vata-embereknek, ha nem fárasztja el őket túlságosan. Éppilyen jók az egyensúly- és nyújtógyakorlatok, ilyen a stretching és a gimnasztika. Lelkesedésük miatt a táncos testgyakorlatok, a zenével kísért aerobik, a dzsessztánc és a balett is kedvükre való. Télen a Vatatípusúak térjenek át a teremsportokra, mivel nem bírják a hideget, és nem is eléggé testesek ahhoz, hogy szervezetük védett legyen a hideg környezetben. Edzésintenzitás: alacsony jóga aerobik tánc (minden fajtája) séta rövid túrák könnyű hegymászás kerékpározás úszás

A pitta típusúak rendszerint több kitartással rendelkeznek, ezért a legtöbb versenysportolóban van némi pitta-vonás, amely a küzdő szellemet megnöveli. Az intenzív versenyekre azonban a pitta típusúak mégsem alkalmasak, mert nem képesek veszíteni. Emellett a teljesítménysportok kiegyensúlyozatlan ritmusa nem tesz jót a szervezetüknek. Egy mérsékelt séta jobban illik hozzájuk, mint az egyoldalú versenysport. Mivel a pitta-emberek szívesen vállalják a kihívásokat, illik hozzájuk a sífutás, a túrázás vagy a hegymászás. Esténként így elégedettség tölti el őket, mert valamit teljesítettek. Ugyancsak alkalmasak számukra a vízi sportok, különösen az úszás, amely lehűti forró temperamentumukat. Egy ugrás a hideg, hűvös medencébe délután öt óra felé felfrissíti őket, és megszünteti a napközben felgyúlt feszültségeket. A téli sportok is vonzzák a pitta típusúakat, mivel a három típus közül a legjobban ők bírják a hideget. Edzésintenzitás: közepes sífutás séta, járás túra és hegymászás, úszás, szörfözés, golf, minden labdajáték.

A gyakran letargikus kapha típusúaknak magas és állandó energiaszintjük van, gyakran azonban hiányzik belőlük a kellő mozgékonyosság és a motiváció, hogy elinduljanak. Azokat a sportfajtákat kedvelik, amelyek nagy kitartást követelnek, így különösen a hosszútávfutást és az evezést. Sok hivatásos sportoló pitta-kapha típus, mivel ők egyesítik magukban a céltudatosságot és a kitartást. A kapha típusúak nagy jelentőséget tulajdonítanak annak, hogy a sport jól megizzassza őket, és vérkeringésüket igazán fölpezsdítse. A súlygyakorlatok és a fitneszcenterek kielégítik ezeket az igényeket, emellett abban is segítenek, hogy a felesleges zsírt és a vizet leépítsék. Mivel a kapha „hideg” dósa, a kapha túlsúllyal bíró emberek nem vágnak ki a hidegbe és a vízbe sem. Ennek megfelelően télen üzzenek teremsportokat. Edzésintenzitás: közepesen erős súlyemelés, kocogás, aerobik, evezés, tánc, tenisz, úszás, gimnasztika.

A nap ritmusai

Egyetlen nap alatt tudatosan vagy tudattalanul nagyon sok ritmikus változást élünk át. A modern orvosi kutatások megerősítik ezt: eszerint különböző időszakokban tetőzik testünkben a hormontermelés, kisebb vagy nagyobb a testi és szellemi teljesítőképeség, és létezik egy, a napszaktól függő hőszabályozás is. Ma már tudjuk, hogy a test saját ritmusai részben öröklöttek, részben külső hatások is befolyásolják. Ilyen természetes külső hatás például a nap útja az égen, a hold fázisai és az évszakok. Ha ezeket a hatásokat nem vesszük figyelembe, kiesünk az életritmusból, és nehézségeink támadnak belső óránk szabályozásával. Ájurvédikus szempontból ennek következménye betegség, lelki zavarok és általános rossz közérzet lehet. A három dósa, a vata, pitta és kapha egyrészt meghatározzák az ember alkatát, temperamentumát, természetes hajlamait és képességeit, másrészt mint szabályozó erők ritmikus változásokon esnek át, és így lehetővé teszik az alkalmazkodást az aktuális életkörülményekhez.



Ahol azonban ez a ritmikus rendszer kisiklik, és a biológiai ritmus és a természeti törvények nincsenek összhangban, akkor nyitva áll az ajtó a testi-lelki-szellemi zavarok előtt. Mindenekelőtt vata-zavarok alakulnak ki, jól látható például azokon az embereken, akik állandó időzavarban szenvednek. Idegesek, nyugtalanok és feszültek — ezek mind vata-jelenségek. Bizonyára mindenki ismeri azt a tartalmas nyugalmat, azt a rövid pillanatot az éjszaka vége és a nap kezdete előtt, mielőtt a hajnalpír a napfelkeltét jelezné. Ha ebben az órában a természetre figyelünk, megértjük, miért tulajdonít az Ájurvéda a nap első pillanatainak különleges jelentőséget. A felvirradó reggel nyugalmából egy finom, életet adó energia származik: ez a prána. A prána az Ájurvéda nyelvén a lélegző természet áramló erejét jelenti, amely minden lényt táplál és erősít. Az ájurvédikus tanítás ennek az energiának létfontosságú és felsőbbrendű feladatát tulajdonítja testünkben, mindenekelőtt idegrendszerünk, érzékszerveink, a szív és a tüdő számára. A prána táplálja és erősíti ezeket a szerveket: valamint szellemi frissességet és tisztaságot kölcsönöz. A pránával együtt ébreszti belső óránk kora reggel, amikor az éjszaka vata-fázisa (lásd a mellékelt ábra) véget ér, a kiválasztás szerveit.

Az éjszaka folyamán a széklet és a vizelet összegyűlik, ezeket most testünk el akarja távolítani. Erre a biológiailag kedvező idő ájurvédikus felfogás szerint a kora reggeli órákban van, még a kapha-fázis előtt, amely sok embernél meglehetősen pontosan, nagyjából hat óra után kezdődik, és ellazulást, az anyagcsere nyugalmát vezet be. Az apána vatának nevezett kiválasztási energia, a Vata egy fajtája, ekkor már túllépte a csúcspontját. A délelőtti folyamán a bélrendszer ismét renyheségre hajlamos.

Ezenkívül a testben a reggel folyamán még egész sor további biológiai folyamat játszódik le, amelyek előkészítik bennünket az előttünk álló napra. A kapha az a dósa, amelyik a biológiai erőért felelős. Ennek megfelelően a hat és tíz óra előtti időt építőfázisnak is nevezhetnénk, amikor testünk összegyűjti az előttünk álló naphoz szükséges energiát.

Az Ájurvéda azt ajánlja, használjuk ki ezt a „startfázist” amely a természettel párhuzamosan fut, és kezdjük a napot idejében a tisztulás és testápolás szabályozott sorrendjével.

Próbáljuk meg alvásritmusunkat a természetes éjszaka-nappal ritmushoz igazítani. Ez igen hasznos egészségünkre, energiánkra és közérzetünkre nézve. Az Ájurvéda azt ajánlja, hogy keljünk fel még napfelkelte előtt egy órával, a vata-fázis alatt. A Vata tulajdonságai könnyedség és vidám frissesség, felélénkítik, s a testnek és a szellemnek egyaránt lendületet adnak. Ha lehetséges, ne az ébresztőóra csengésére ébredjünk,

hanem magunktól és kipihenten. Ha túl sokáig ágyban maradunk a kapha-fázisban, amely hattól tíz óráig tart, a nap nehézkesen kezdődik, és napközben is lassabban mennek majd a dolgok.

A korai felkeléshez és a reggeli teendők elvégzéséhez természetesen először hozzá kell szokni, de fokozatos átállással nem lesz nehéz, hogy új ritmust alakítsunk ki — annál kevésbé, mivel ezáltal javul életünk minősége, és jobb lesz a közérzetünk is.

Felkelés után igyunk egy pohár langyos vizet, ami serkenti a gyomor és a belek tevékenységét. Ezután próbáljuk meg sietség és erőlködés nélkül kiüríteni a beleket. Ha nincs is székletünk reggelente, most mégis keressük fel először a mellékhelyiséget. Ez a gyakorlás a rendszerességet szolgálja, mindenekelőtt azért, mert ebben az időszakban testünk a kiválasztásra koncentrálna. Hatásos, frissítő és tisztító ilyenkor egy pohár víz egy teáskanál mézzel és egy kis citromlével. Az ezt követő fogmosásnál a nyelvünket is meg kell tisztítani a lepedéktől.

Ezután egy vagy két csepp szezám olajat dörzsölhetünk az orrlyukakba. Ez védi az orrüreget a kórokozótól, és jó az orrnyálkahártya kiszáradása ellen. Ezenkívül a szezámolaj a helyi reflexzónákon keresztül serkenti a testben a tisztulási és az emésztési folyamatokat. Gyakori nátha vagy arcüreggyulladás esetén ajánlatos naponta többször olajat dörzsölni az orrba, és felszívni. Még hatásosabb a speciális orr-reflexolaj. A keletkező váladékot ne nyeljük le, mivel méreganyagokat tartalmaz.

A test növényi olajokkal való rendszeres kezelésének nagy szerepe van az Ájurvédában az egészség erősítésénél és a betegségek megelőzésénél. Egy kis szeretettel, ha van pár percünk reggelente — ez a legjobb időpont magunk is alkalmazhatjuk. Nagyon jól tesz, ha reggelenként néhány percet rendszeresen erre száunk. Használjunk hozzá szezám olajat vagy bőrtípusunknak és alkatunknak megfelelő más növényi olajat, például olíva-, kókusz- vagy akár édesmandula olajat is. Zsíros bőrnél, renyhe anyagcsere vagy túlsúly esetén ne használjunk olajat mindennap. Ehelyett végezzünk száraz masszázst (legjobb a selyemből készült kesztyű), mivel ez élénkíti az anyagcserét és a vérkeringést.

Masszázs után zuhanyozzunk meleg vízzel, vagy fürödjünk meg. A reggeli teendők teljessé tételéhez az Ájurvéda rendszeres testgyakorlatokat ajánl, könnyű gimnasztika vagy jóga formájában, hogy testünket fiatalon és rugalmasan tartsa. Ezek légző gyakorlatokkal összekötve a meditáció bevezetésére is szolgálnak. Ne riadjunk meg a nap túl intenzívnek tűnő indításától! A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy megéri megtenni ezeket az előkészületeket, mert a befektetett idő egészséget, boldogságot és életörömet ígér.

Ezek után következik a reggeli. Ne felejtjük azonban el, hogy az emésztés anyagcsereje reggelente még gyenge. Az éhségtől és étvágyunktól, valamint alkatunktól (vata, pitta vagy kapha), életkorunktól és aktivitásunktól függően, a reggeli különféle lehet. Akinek reggel nehezen megy a felébredés, ami főleg kapha típusoknál fordul elő, annál az éhség csak késő délelőtt szokott jelentkezni, nekik tehát elég egy kis gyümölcs vagy csak tea, esetleg gyümölcslé. Ellenben a vata típusúaknak, tehát az idegileg megterhelt, inkább gyenge természetű embereknek és a pitta embereknek, akiknek igen erős az emésztésük, tartalmaz reggeli van szükségük: ez lehet tejes kása, kenyér és vajás kenyér vagy müzli. Szintén tápláló alternatíva lehet a beáztatott datolya (esetleg sárgabarack vagy mazsola) tejszínnel, három vagy öt beáztatott mandula és friss gyümölcs, amelyet olyan fűszerekkel ízesíthet, mint például a gyömbér, kardamom, fahéj, kurkuma vagy vanília.

Reggeli séta: A prána az első reggeli órákban és naplemente előtt röviddel a legerősebb. Az ebben az időben tett séta ezért különösen azoknak az embereknek ajánlható, akik idegességtől, alvászavaroktól, fejfájástól, feszültségektől vagy szív- és tüdőbetegesektől szenvednek. A reggeli séta feltölt energiával, és általában megalapozza a jó közérzetet. A napfelkelte élményét már bizonyára mindenki átélte.

Ebéd: Tíz órától délután két óráig pitta szakasz következik, amely sok ember számára a nap legproduktívabb ideje. Tizenkét óra előtt az emlékezet, a tanulóképesség és a kreativitás eléri csúcspontját. Ezután a teljesítménygörbe ismét visszaesik, ugyanakkor megkezdődik az emésztési tevékenységhez szükséges nyugalmi szakasz. Az emésztőerő most a legerősebb, ennek megfelelően ez az optimális idő az ebéd számára, amely a nap legbőségesebb étkezése legyen. A korábbi nemzedékek számára ez még magától értetődő volt: a déli harangszóra az ebéd az asztalon állt. Ezt az egészséges hagyományt ma már a kis rágcsmániások és a gyorséttermek kínálata elnyomta, és a főétkezést estére tolta. Ez ugyan érthető a modern munkaidő miatt, de kifejezetten egészségtelen, mivel a túltápláló vacsora csak nehezen emészthető. Megnehezíti a pihentető, nyugodt alvást, és károsan befolyásolja az emésztőszervek éjszakai pihenését. Következésképpen anyagcseremelléktermékek és mérgezőanyagok keletkeznek, amelyek hosszú távon panaszok és betegségek egész sorát okozhatják. A reggeli fáradtság és rosszullét, étvágyzavarok, merev és fájdalmas ízületek világos jelei ennek az állapotnak. Az esti könnyű étrendre való átállás, a déli főétkezés és a főétkezések közti csipegetésről való lemondás az Ájurvéda szerint gyakran már néhány napon belül megjavítja a közérzetet.

Ebéd után öt-tíz percet pihenjünk, mielőtt újra visszatérnénk szokásos tevékenységünkhöz. Ha van rá időnk és lehetőségünk, eközben helyezzük a lábunkat magasra. Egy kis emésztést segítő séta jó lezárása az ebéd-szünetnek. Mondjunk azonban le az ebéd utáni alvásról, kivéve, ha a vata emberek közé tartozunk — ők megengedhetnek maguknak egy kis szundikálást.

Délután két óra után belső óránk mutatója vata fázisba jut. Ezzel testünk és szellemünk új lendületet kap. Néhányan azonban éppen ekkor érzik magukat fáradtnak. A fő oka ennek a gyenge agni, ami az ebédet csak gyengén tudja megemészteni. Pszichológiai tesztekkel azonban bebizonyították, hogy normális esetben a szellemi teljesítőképesség délután három óra körül éri el csúcspontját. Délután négy óra körül jön aztán a napi ritmus fordulópontja. Ilyenkor beiktathatunk egy teaszünetet, amely további lendületet ad a nap fennmaradó óráira.

A tartós stressz az emberi teljesítmény csökkenését okozza. Humánbiológusok úgy találták, hogy a nap folyamán 90-120 percig tartó aktív időszakokat élünk át, amelyeket rendszerint egy mélypont követ, amely 20 percig tart. Ez a felismerés a stressz, az egészség és a gyógyulás új szemléletéhez vezetett. A túlzott vagy túl hosszú ideig tartó aktivitás tipikus stressztüneteket eredményez, mert megzavarja természetes ritmusunkat. Egy negyedóra szünet, például egy csésze tea mellett, lehetőséget ad arra, hogy újra visszatérjünk a normális kerékvágásba. Az aktivitási és nyugalmi ciklus természetes mélypontjain tehát tartsunk egy kis szünetet, hogy testileg és lelkileg regenerálódjunk.

Körülbelül este hat órától ismét a kapha veszi át belső ritmusunk irányítását. Ekkor ideális az idő egy kisebb étkezésre, amellyel kaphát, tehát biológiai erőt vehetünk. Együnk ennek az időszaknak az elején, miután a vata fázis véget ért, mert később az anyagcsere ismét renyhévé válik, és a táplálékot már nem tudja rendszeresen megemészteni. Egyébként az este szolgáljon a pihenésre és az előttünk álló éjszakai nyugalomra való felkészülésre. Az Ájurvéda felfogása szerint a meditáció lazító gyakorlataihoz a legjobb időpont vacsora előtt kínálkozik.

Az emberek alábecsülik a kielégítő és hatékony alvás jelentőségét, holott egészségük és jó közérzetük érdekében ez nagyon is lényeges. Sokan többnyire túl későn fekszenek le, érzékszerveiket túlságosan felizgatják a televízió vagy az éjszakába nyúló munka által, és ezzel elmulasztják azt a „holtponkot”, a kapha fáradtsági fázisát, amikor a természetes alvásszükséglet jelentkezik. Ez nem is olyan nehéz, mert este tíz órakor új biológiai fázis kezdődik, a pitta, amely hajnali két óráig tart. Ilyenkor ismét új energia szabadul fel, amelynek azonban más feladatai lennének, mint hogy ébren tartson bennünket. A pitta fázis ismét aktívabb anyagcsereje meleget termel az alvás számára, és az emésztőszervek éjszakai megújulását szolgálja. A sejtek osztódási sebessége ilyenkor éri el csúcspontját. Ez a legjobb idő a „szellemi emésztés” számára is az elmúlt nap élményeinek és benyomásainak feldolgozására. A koleszterin (létfenntartó az anyagcsere-

funkciókhoz) és a növekedési hormonok termelése is megnövekszik. Joggal mondják: a legjobb álmom az éjfél előtti. Aki korán fekszik le, annak az alvás nagy része a mély alvás fázisában zajlik, amelyben a fent nevezett folyamatok lezajlanak. Az éjszakai pitta energiát tehát nem a kívülre irányított aktivitásra, hanem a nagyon is szükséges regenerációra kell fordítani.

Kettő és hat óra között ismét a Vata dominál: ennek a fázisnak rögtön az elején, két óra körül, maximumához ér a melatonintermelés, amely fontos anyag a növekedés, az alvás, az álmunka és az immunrendszer számára. A következő órákban az úgynevezett REM fázisok hosszabbak lesznek (az angol Rapid Eye Movement rövidítése, jelentése gyors szem mozgás). Ezek az alvásnak azok a fázisai, amelyek alatt intenzíven álmodunk, és lezárt szemhéjunk alatt a szemek gyorsan mozognak. Ilyenkor megemelkedik a mellékvesekéreg-hormonok termelése is, ilyenek a kortizon és a kortizol. Ugyanakkor megnövekszik a vér sűrűsége, és emelkedik a testhőmérséklet. Testünk fontos irányító központjának, a köztiagynak a sejtjei is aktívabbak ilyenkor, mint különben. Álmaink ebben a szakaszban különösen élénkek, míg végül az utolsó álm-fázisban felébredünk. Reggelhez közeledve belső óránk aztán aktiválja a kiválasztási szerveket — és egy új nap kezdődik. Használjuk ki tehát az álmgyógyító erejét, és kezdjük a napot kipihenten, telve energiával és mindenekelőtt — idejében.

Az évszakok és a doshák

Ájurvédikus felfogás szerint a természet ritmusai és szakaszai egyben testünk és lelkünk ritmusai is. A dósák tulajdonságai visszatükröződnek az évszakok tulajdonságaiban, amelyekből Közép-Európában általában négyet különböztetünk meg: a tavaszt, a nyarat, az őszt és a telet. Hogy az évszakok változásai közepette megőrizzük egyensúlyunkat, az Ájurvéda bizonyos évszakhoz kötődő tevékenységeket ajánl.

Rendszerint abban az évszakban kell a leginkább figyelni testünk szükségleteire, amely alkati típusunkkal megegyezik: nyáron a pitta embereknek, télen a vata embereknek és tavasszal a kapha embereknek kell ezt megszívlelniük. „Saját” hónapjainkban különösen ügyeljünk az alkatunknak megfelelő étkezésre.

A Vata minden évszakováltásra nagyon érzékeny. Ezért fontos, hogy a hidegből a meleg évszakra való átmenetben és fordítva ügyeljünk erre a dósára, és a szabályozásáért tegyünk meg mindent.

Ha valaki a kevert típushoz tartozik, ami az emberek többségére jellemző, minden dósát akkor egyensúlyozzon ki, amikor annak az ideje eljön. Ha például vata-pitta típus, részesítse előnyben késő ősszel és kora télen a vata nyugtató táplálkozást és tevékenységeket. Nyáron ellenben a vata- és pitta-nyugtató eljárások a helyesek. Tavasszal, tehát kapha időszakban kombináljuk a vata étrendet, amely megfelel a fő dósának, „tavaszias” kapha ételekkel.

Az egyes évszakokhoz való alkalmazkodás a táplálkozás és az életmód terén azonban ne legyen túl dogmatikus. Az Ájurvéda szerint ezen a területen különösen az a helyes, ha természetes ösztöneinket követjük, és megtanuljuk észrevenni saját testünk igényeit.

Március, április az év kapha szakasza, a hóolvadás utáni időszak, amikor közeleg az igazi tavasz, a kapha időszaka. A testünkben a téli hónapok alatt kapha, anyagcsere salakanyagok és méreganyagok gyűltek össze.

Ezért márciusban, áprilisban és májusban ajánlatos, ugyanúgy, mint az őszi átmeneti időszakban, a szervezet tehermentesítése és tisztítása. Tavasszal intenzívebb méregtelenítő kúrát is végezhetünk, mivel az ősszel ellentétben ilyenkor nem kell télire tartalékokat felhalmozni a szervezetnek.

Együnk könnyű ételeket, amelyek nem terhelik meg a gyomrot. Ezenkívül 2-3 hetes forró vizes ivókúrát is tarthatunk.

Az ezt követő nyári hónapokat a vata és a pitta határozza meg, belső hőszabályozásunk ilyenkor meglehetősen alacsony szinten tartja a testben a hőtermelést. Ehhez a belső tüzet, az agnit, takaréklángra állítja — ez az egyik oka annak, amiért a forró országokban az ételeket erősebben fűszerezik, hogy serkentsék a gyengébb emésztést. Az erős ételek egyben csíraölő hatásúak is. Ez megvédheti a gyomor-bél panaszoktól, amelyek tipikusak ebben az évszakban.

Ezenkívül kerüljük az éles napfényt és a közvetlen UV sugárzást. Lehetőleg tartózkodjunk ilyenkor árnyékban. Az Ájurvéda azt ajánlja, hogy a reggeli, még gyengébb napsugarakat élvezzük. Ezek felfrissítenek, megfiatalítanak, és gyógyító hatásuk van az olyan bőrbetegségekre, mint a pattanások vagy a neurodermatitis (ideges alapú, viszketéssel járó bőrgyulladás). A napallergia, bőrirritáció és a pigmentfoltok képződése ellen különösen ajánlható a szesámolajjal való napi bedörzsölés. pitta emberek a masszázshoz szesámolaj helyett használjanak kókusztejet, mivel a szesámolaj túlságosan hevítő hatású.

Étrendünk összeállításakor helyezzünk különös hangsúlyt a salátákra és a könnyű zöldségelekre. Ezek keserűek és csípősök, és élénkítik az emésztést. Rendszerint az emberek nagy melegben hideg, lehetőleg jégben hűtött italokat isznak. A forró vidékek lakói azonban tudják: a hidegtől csak még jobban izzadunk, mivel a testnek még több meleget kell termelnie, hogy a hideg italt testhőmérsékletűre melegítse. Ezért nyáron oltuk szomjunkt forró teával. Ezenkívül ajánlatos, mivel ez pitta időszak, naponta egy-két csésze pitta-teát inni.

A késő nyár a maga enyhe, nem túl változékony időjárásával kiegyenlítően hat a testre, szellemre és a lélekre. A vénasszonyok nyara kifejezés nem véletlen. Különösen az idősebb embereknek, akik az élet vata-szakaszában találhatók. A nyár vége felé pitta gyűlik össze a testünkben. Ennek megfelelően szeptemberben hetente egyszer iktassunk be egy méregtelenítő napot, amikor csak folyadékot, például meleg levest, zöldségerőleveleket és teákat fogyasszunk. Ugyanilyen jó hatású lehet naponta két-három csésze kapha-tea. Ha szeretjük, ellenálló erőnk serkentésére hetente egyszer szaunába is ellátogathatunk. A szokásos eljárással szemben izzadás után ne hűtsük le magunkat túl hirtelen. Különösen a vata-embereknek nem tesz jót a hideg tusfürdő, vagy ha belecsobbannak a jeges medencébe.

A késő ősz, az esős, viharos, szeles idő ismét fordulatot hoz. Legyünk óvatosak a széllel és a hideggel októberben és novemberben, a vata hónapokban, hogy ne betegedjünk meg mindjárt az első influenzajárvány idején. Naponta végezzünk szesámolajos masszázst, ez melegen tartja a testünket, és megkönnyíti az átmenetet a hideg évszakba. A Vatamegnyugtására, amely ilyenkor túlsúlyban van, - együnk vata-szabályozó ételeket, és naponta többször igyunk egy csésze vata-teát. Influenza esetén fogyasszunk feketebodza, borsmenta teát vagy kakukkfűvet, görögszénát és zsályát.

A téli az év éjszakája, ugyancsak vata időszak. A száraz, csípős januári hideg jellemzi ezt a dósát. Ha ellenben latyakos az idő, akkor a Vata kaphával váltakozik. Az emésztés ilyenkor különösen aktív. Ennek megfelelően télen általában megnő az étvágyunk, mivel testünk alacsony hőmérsékleten több „tüzelőanyagot” kíván. Ezekben a hónapokban tehát együnk többnyire szénhidrátban gazdag és zsíros ételeket. hogy elegendő energiához Jussunk. Az ételek legyenek mindig jól fűszerezettek, mert különben a tartalmas ételek salakanyag- és anyagcsere-melléktermékek keletkezéséhez vezethetnek.

Különösen gyakoriak ilyenkor az olyan panaszok, mint a sokízületi gyulladás, általános ízületi. valamint csontfájdalmak. Hogy ezeket elkerüljük, a forró víz és más forró italok különösen fontosak.

Hóolvadáskor és latyakos időben, februárban és márciusban a kapha uralkodik, és felgyűlik a testben. Az első tavaszi napokon ezért, mint a fentiekben megírtuk, meg kell szabadítanunk testünket a tél terheitől, hogy fitten és megerősödve lépünk át a tavaszba.

Felkészülés a télre

- Használjunk fűtő fűszereket ételünk elkészítéséhez (fahéj, kardamon, ánizs, curry, szegfűszeg, chilli, bors, paprika, gyömbér, fokhagyma, hagyma, koriander, kurkuma, köménymagok stb.)
- Meleg leveseket és fermentált ételeket fogyasszunk minden nap
- Igyunk fűtő hatású teákat (hársfa, bodza, hibiszkusz, csipkebogyó, fekete ribiszke, a kakukkfű, a gyömbér, a galagonya, a fekete üröm, és az eukaliptusz tea)
- Gabonák közül a zab, rozs, köles, tönköly búza és hajdina melegítő hatású
- Ételek közül gesztenye, mogyoró, dió, cékla, sütőtök, répa, káposzta, bab, lencse stb.
- Használj cayenne borsot (chilli) az ételekben, vagy napi 1 db cayenne bors kapszula a keringés fokozásához
- Fogyassz éhgyomorra 2-5dl meleg vizet, és ha teheted napközben is ezt add.
- Megfázás esetén bors, citrom, gyömbér és méz keverék 2-3 alkalommal naponta és böjt
- Nyálka esetén tormát kis citromlével fogyassz naponta többször
- Fogyassz minél több csírát
- Gőzölés, szauna, Epsom sós fürdő idegeknek és izmoknak

Citromos gyömbér tea

- 5-6 csésze víz
- negyed csészényi friss, reszelt gyömbér
- fél friss, szeletelt citrom
- 1 tk méz

Tradicionális Chai (1-2 fő részére)

- 1 fekete tea filter
- 1,5 csésze hideg víz
- ¼ vagy ½ csésze tej
- 1 db fahéj rúd összezúzva
- 3 db kardamom
- 1-2 szelet gyömbér
- 3 db szegfűszeg
- 1-2 tk cukor

Koffeinmentes serkentő hatású Chai tea

E receptben szereplő gyógynövények serkentik a vérkeringést, de ugyanakkor ki is szárítanak. Ezenfelül, mindegyiknek különleges tulajdonsága van, amely segít abban, hogy ez a recept nagyszerű emésztési segédeszköz lehessen. Az ánizst hagyományosan a fejfájás csillapítására alkalmazzák. A szegfűszeg enyhíti a

test gyulladásait. Hagyományos afrodisiakum, a kardamon elősegíti a jobb anyagcserét és frissíti az emésztést. A borsszemnek vízajtó hatása van, hashajtóként is működhet, és elősegíti az egészséges emésztést.

1 evőkanál édeskömény vagy ánizsmag

12 egész szegfűszeg

2 rúd fahéj

28 gramm friss gyömbérgyökér vékony darabokra felvágva

1/4 teáskanál egész fekete borsszem

3 babérlevél

2 egész kardamon hüvely

6 csésze víz

10 percig főzzük lassú tűzön a hozzávalókat, és hagyjuk ázni még 10 percet. Szűrjük le. Adjunk hozzá 1/3 csésze cukrot vagy mézet és ½ csésze tejet, és forraljuk még 5 percig. Igyuk és élvezzük ki minden pillanatát!

Az életszakaszok és a doshák

A három dósa, a vata, pitta és kapha meghatározza életünk különböző szakaszait is.

A gyerekkor életünk kapha-szakasza, az az időszak, amikor a szövetek felépülnek, és a test elnyeri végső struktúráját. Ha a kapha elveszti egyensúlyát, a túl sok kaphából adódó jelenségek léphetnek föl például megfázások, köhögés, a váladék felgyülemzése a légutakban és tüdőbetegségek.

A pitta uralkodik a felnőttkorban, abban az életszakaszban, amelyet aktivitás és teremtő erő jellemez. Ennek előfeltételeit teremti meg a pitta, amikor a szükséges energiát megadja ahhoz, hogy terveinket megvalósítsuk, és a mindennapi életben elérjük céljainkat.

Az idős emberek vata-szakaszban vannak. Ebben az életkorban fennáll a hajlam a bőr kiszáradására és a ráncképződésre, csökken az alvásszükséglet, csontritkulás és ízületi betegségek léphetnek fel. De magasabb életkorban növekszik a bölcsesség és a tapasztalat, azok a tulajdonságok, amelyeket fiatal emberek is megirigyelhetnek.

Az egyik dósából a másikba való átmenet szakaszaiban, gyerekkorból a felnőttéletbe és a felnőttkorból az öregségbe, mindig olyan változások következnek be, amelyet az adott személy kritikus időszakként él át. A lelki és testi kiegyensúlyozatlanság legerősebben a kamaszkorban és a változás éveiben jellemző.

Ászanák és doshák

Ászanák Vata típusra

A vata típusok általában vékony felépítésűek, vékony csontokkal és testalkattal. Fiatalságuk alatt nagyfokú hajlékonysággal és fürgeséggel bírnak, de kevés az energiájuk és a kitartásuk. A korral könnyen elmerevednek és megkeményednek. A vata csontokat uralja, így a vata típusúak többnyire ízületi gyulladástól szen-

vednek, különösen ötvenéves koruk után. Megfázásra, száraz bőrre és csonttörésekre, valamint gyenge keringésre hajlamosak. A Vatatípusok idegesek és félénkek. Általában védekező testtartást vesznek fel fel-emelt vállakkal és görbe háttal. Hajlamosak a gerincferdülésre is.

Az ásana szinte kötelező a vata típusok számára. Nélküle nem valószínű, hogy egészségesek lesznek vagy a meditációhoz szükséges nyugalommal bírnak.

Az ásanákat gyakorlók között a legjobbak és a legrosszabbak is főleg vata típusúak lesznek. Az életük során végzett fizikai tevékenységen keresztül a hajlékonyságukat megtartók lesznek a legjobbak köztük (bár szenvedhetnek is a túlzott hajlékonyságuktól, ami a túlzásba vitt gyakorlástól ingatagságot okozhat). A vatáknak fontos, hogy a gerincüket hajlékonyan tartsák.

A testüket elhanyagoló és túlzottan elméjükre összpontosító Vatatípusok valószínűleg a legrosszabbak lesznek gyakorlatozók közül. A kissé törékeny és túlzott mozgásra hajlamos vaták nagy valószínűséggel megsérülnek a helytelen gyakorlás és a nekik túl erős ásanák végzése közben. A vatáknak éppen ezért óvatosan kell a gyakorlásba kezdeniük, mert sérülékenyek.

A helyes mentális magatartással kezdve úgy kell végrehajtaniuk az ásanákat, hogy a vatát csökkentsék. Soha nem szabad sietniük, kapkodniuk az ásana gyakorlása alatt. Először nyugalomba kell helyezniük elméjüket és érzelmeiket. Mielőtt bármilyen testtartásba fognak, le kell lassulniuk, és légzésüket el kell mélyíteniük. A légzésüket fokozva és ízületeiket ellazítva, fokozatosan fel kell melegíteni a testüket. Tartózkodniuk kell azonban a túlzott megerőltetéstől, vagy attól, hogy bármilyen pozitúrába fogjanak testük előzetes, alapos felkészítése nélkül. Csak a könnyű izzadásig érdemes gyakorolniuk, gondoskodva a gyakorlás alatti megfelelő folyadékbevitelről. A leghasznosabb számukra a finom tartás és a fokozatosan áramló mozdulatok.

A vata típusok a gyakorlat hangsúlyát a medence és a vastagbél területére helyezték, mert ezek a vata fő tartózkodási helyei. Céljuk a csípőből, a gerinc alsó részéből és a keresztcsont-tájéki ízületekből a feszültség oldása legyen. Ideális ásanáik korlátozott mozgásúak, ezek képesek szembeszállni a vata felszaporodási hajlamával.

A túl sok mozgás és feszítés ínszalagjaik túlfeszítéséhez és erővesztéshez vezethet. Amikor azonban a Vata merevséghez vezet, akkor az ásana gyakorlásnak a merev területeken a mozgás és a pránikus áramlás fokozásán kell tovább dolgoznia, de fokozatos és folyamatos módon.

Az ülő testtartások megfelelnek a vatának, különösen az olyan alsó alhasi részen erőt és nyugalmat létrehozók, mint amilyen a sziddi ásana (lótuszpoz) és a vadzsrászana. Ezek a testtartások segítenek nyugalmat fejleszteni, fokozzák az alaposságot, és ellenőrzik az apána vajútot.

Miután a Vata gerincet merevvé téve hajlamos benne felhalmozódni, a vatáknak a minden irányú gerinc-hajlítás gyakorlásával a gerincoszlop hajlékony megtartására kell összpontosítaniuk. Kiváló az olyan gerinc-csavarás, mint a matszjedrásana, mely eltávolítja a vatát az idegrendszerből. A csavarások mégis csak addig hasznosak, amíg teljes a légzés. Amikor a légzés lecsökken, akkor az egyik tüdőnek a csavarás alatti legkisebb lezáródása is gyors ütemben növeli a vatát.

Az előre történő hajlítások a többlet vata azonnali enyhítését adják, nyugalmat és csendességet idéznek elő. Kiválóak arra, hogy a Vata felszabaduljon a hátból, ahol az merevségként és feszültségként épül fel. A testből az ízületeken át távolítják el a többlet vatát, de nem tudják az összes vatát eltávolítani, hacsak nincsenek hátra hajlításokkal kombinálva.

A finoman és lassan végzett hátra hajlítások hatékonyak a vata mérséklésére. A vata általában púposágot és a vállak elgörbülését okozza. Ha túl agresszíven támadjuk ezt a merevséget, akkor fájdalmat, sérülést okozhat.

Az erős hátra hajlítások empátikus serkentést adnak, „egyenletesen eloszló” hatásúak. A mérsékelt és jól megalapozottan végzett hátra hajlítások erősítik a központosultság érzetét és melegítő hatásúak, erősítik az apánát és a vastagbelet. A kobrahoz és sáskához hasonló kis hátra hajlítások a legbiztonságosabbak e tekintetben. Teljesebb hátra hajlítások csak akkor végezhetők, ha ezekben már jártasságra tettünk szert.

Az erőt, stabilitást és nyugalmat hangsúlyozó álló testtartások nagyon jók a vatára, különösen azok, amelyek a nyugalom és az egyensúly fejlesztését célozzák meg, mint a fa póz (vrkszászana). A vatáknak azonban türelemre és koncentrációra kell törekedniük, annak érdekében, hogy az egyensúlyt elérhessék.

A vata emberek a jógában gyengéd eljárásokat igényelnek, amelyek nem merítik ki őket. Csak mérsékelt erőltethetik magukat. Bármely mozgásos ászanát hosszabb idejű ülő testtartásoknak kell követniük. A Va-taellenőrzéséhez ezekben a pozitúrákban pránajámát és meditációt kell gyakorolniuk.

Az ászana gyakorlása után a vatáknak pihenniük és lazítaniuk kell. Nem fejezhetik be hirtelen a gyakorlásukat, nem kezdhetnek azonnal valamilyen zavaró tevékenységbe. A vatáknak biztos, meleg és nyugodt érzéssel, az alsó alhasi tájékról a feszültség elengedésével kell kijönniük az ászana gyakorlásából. Elméjük békés, érzelmeik szilárdak és alaposak legyenek, hellyel és energiával a meditáció számára.

Kulcsszavak a gyakorláshoz: nyugodt, lassú, folyamatos, alapos, erősítő és következetes.

Ászanák: Olyan ülő pózok, mint a lótuszülés (sziddhászanna), gyémánt-póz (vadzsraszana), oroslán-póz (virászana). A Napüdvözlés lassan és tudatosan. Az olyan álló-pózok, mint a vrkszászana (fa-póz), trikonászana (háromszög), virabdrászana (harcos-pózok), parigászana (kapupóz) és minden álló előrehajlás. Az olyan megfordított pózok, mint a fejenállás, viparitakarani (lazító megfordítás). Kobra és sáskák (egyszerű hátra-hajlítások), tudatosan és Óvatosan végezve. Mindenféle előrehajlás, különösen a dzsanu szirszana (fej-térd előrehajlás) és a paszcsimottánanszana (teljes előrehajlás). Magzati elhelyezkedés, kurmászana (teknős), parivrtta dzsanu szirszana (forduló fej-térd), navászana (csónak-póz), jóga-mudra (jóga-pecsét). Gerincsavarások, különösen a fekvő-csavarások, baradvadzsászana II. (bölcs-csavarás), paszászana (hurokcsavarás). Test-pózok: a vatáknak legalább 20 perces hosszú és kényelmes lazításra van szükségük.

Ászanák Pitta típusra

A pitta típusok közepes, illetve átlagos felépítésűek. Nem túl magasak, alacsonyak, és nem túl súlyosak vagy vékonyak. Jó keringésüknek és a pitta ízületeket kenő olajos minőségének köszönhetően általában jó izomzattal és hajlékonysággal rendelkeznek. Az ászanák gyakorlására a pitták kifejezetten alkalmasak, bár bizonyos, a hosszú csontú vaták által végrehajtott testtartásokra kevésbé lesznek képesek. Ízületeik túl lazává válhatnak a túlzott gyakorlás következtében, ami ugyanolyan súlyú problémákhoz vezethet, mint a túlzott merevség az ízületekben.

Pszichológiailag a pitták agresszívek, és tevékenységükkel szeretnek kitűnni, jeleskedni. Nagy teljesítményű mentalitásukat az ászana gyakorlásába is belevihetik, holott ez nem helyénvaló. Bár ez segíti őket az ászanák technikai részében, de a gyakorlatból elveszthet éppen a gyakorlat szellemi hatása, ami az elme békéjétől függ.

A pitta emberek gyakran túlzottan törekvők, ingerlékenyek, túlhajtottak. A használandó jógapozitúráknak mind fizikai, mind érzelmi szinten le kellene hűteni őket. Ez segít értelmük befelé irányításában, Önmaguk megértésében.

A pittáknak léhűtő, tápláló, kiterjedő és lazító módon kell végrehajtaniuk az ászanákat. Ez pihentető légzést és az erős ászanák között csendes üldögélést igényel, hogy felszabaduljon bármely létrejött feszültség. Vigyázniuk kell, hogy gyakorlásukat ne az erős kidolgozás irányába vigyék el, ami a testben többlet hőt, túlzott

izzadást termel. Kerülniük kell a vér túlmelegedését, vagy azt, hogy túl sok hőt vigyenek fel a fejbe. Ez nem azt jelenti, hogy semmilyen erős gyakorlatot nem végezhetnek, hanem azt, hogy a lehűtő testtartásokkal és a hűtő pránájámaival biztosan kompenzálják a keletkezett hőt.

A jóga értelmezése szerint a test Nap-elve a köldök körül központosul, mert a köldök annak az emésztő tűznek a helye, ami hőt hoz a testbe. A Hold-elv helye a lágy szájpaddlás területe, ahol folyamatosan történik a nyáleválasztás, aminek hűtő és nedvesítő hatása van. A köldökben levő Nap felfelé mozgó heve a lágy szájpaddlásban levő Hold tevékenységének csökkentésén dolgozik.

A test rendszeres gyertyába, illetve ekepózba helyezése védi a Hold-elvet a Nap-elv hőjének kimerítésétől, és hűvösséget hoz létre. Az ilyen testtartások egyensúlyt hozva segítenek megfordítani a Nap és a Hold elhelyezkedését a testben. Ez természetesen hasznos a pittáknak. A matjendrászánához hasonló gerinccsavarás szintén hasznos a Holdelv védelmére, mert nem csökkenti az agnit, az emésztés erejét.

A pitta embereknek azok a testtartások hasznosak, amelyek Célja a feszültség oldása a közép-alhasból, a vékonybélből és a májból, ahol a pitta felgyülemlik. Ilyenek az íj-, a kobra-, a csónak- és a hal-póz. Ezek a testtartások lehetővé teszik a többlet, különösen az emésztő rendszeren keresztül lefelé áramló pitta eltávolítását a testből. A fejenállások pittát termelnek, de ha valaki nem tudja, hogy lehet az általuk létrehozott hőt kiegyensúlyozni, nem ajánlatos a gyakorlásuk.

Az előre hajlítások általában hasznosak a pittáknak, mert több energiát hoznak a közép-alhasba és ha finoman hajtják végre, hűtő, földelő hatásuk van. A hátra hajlítások hajlamosak hevíteni, és ezért csak mérsékelten végezhetők, illetve hűtő testtartások alkalmazásával. Az ülve történő csavarások a pittát méregtelenítve segítenek tisztítani a májat.

A pittáknak hűvös, elégedett és nyugodt érzésekkel, a közép-alhasból a feszültség elengedésével kell kijönniük az ászana gyakorlásából. Elméjük legyen tiszta és pihent, érzelmeik legyenek nyugalomban, ne érezzenek ingerlékenységet, versengésre késztetést. Tudatuk legyen meditatív hangulatban, alig szétszórta, de nem is túlzottan kiélekedett.

Kulcsszavak a gyakorláshoz: hűtő, lazító, megadó, megbocsátó, finom, gyengéd, szétszóró.

Ászanák: A jógaülések általában, kivéve az oroszán-pózt. A Holdüdvözlés (csandra namaszkar). Az álló helyzetek, különösen az olyan csípőt nyújtó pózok, mint a fa-póz, trikonászana (háromszög-póz) és az ardha csandraszana (félhold). Nyitott lábakkal állva előrehajlás, mint a praszarita padotfanászana I. (kiterjesztett széttett lábak). Váll-állás, viparitakarani, csónak-póz, hal-póz, kobra-póz, íj-póz, magzati póz. Minden ülő előrehajlás, különösen az upaviszta konaszana és a kurmászana (teknős), paszcsimottanászana. Az olyan csavarások, mint az ardha matszjendrászana II. és a marikjászana. Jóga-mudra (jóga-pecsét), test-póz.

Ászanák Kapha típusra

A kapha típusok bár zömök felépítésűek, mégis könnyedén hordják a súlyukat. Az átlagnál alacsonyabbak, de néha lehetnek magasak is. Testalkatuk azonban mindig terjedelmes, testesek, rövid csontokkal, és általában csekély hajlékonysággal. Ezért ne is próbálják magukat olyan helyzetekbe erőltetni, mint a lótuszülés, mert nem megfelelő az Ízülettípusaiknak, illetve könnyen megsérülhetnek. Az a legfontosabb, hogy a kapha emberek ne képzeljék magukat magas, sovány jóginak. Az nem az Ő testtípusuk, és nem lehetséges számukra annak a testfelépítésnek a fenntartása, még akkor sem, ha ideiglenesen képesek is elérni.

A kapha nők fiatalkorukban lehetnek vékonyak, de könnyen elhízhatnak, amikor idősebbek lesznek, különösen gyermekszülés után. Ez gyakran zavarja és fogyasztó programok követésére készíti Őket, a jógapozitívukat

is beleértve, melyekben ritkán sikeresek. Meg kell tanulniuk testalkatuk elfogadását és azt, hogy ne próbálják testüket természetellenes formába kényszeríteni. A kapháknak inkább a túlsúlyosság elkerülésére kell törekedniük, ami egy mérsékelt testsúly megtartását jelenti és nem azt, hogy éhezni kezdjenek.

A kapha típusoknál a túlsúlyosság zsír felhalmozódásban jelentkezik, különösen a gyomor és a combok tájékán. Ez görnyedt vállakat és más tartásproblémákat okozva lefelé tolja a gravitációs központot. A kapha a mellkas területén nyálkát is képez, ami aztán lefelé mozogva a test különböző helyeire kerül. Nehéz és tompa minősége által gátolja a csatornákon keresztüli mozgást. Megnöveli a zsírt az ízületek mentén és a test felületén, többlet ízületi nedvként beépül az ízületekbe. Az ilyen többlet kapha duzzadt mirigyekben, jóindulatú cisztákban és csontkinövésekben nyilvánul meg.

Sok kaphánál a túlsúlyosság, illetve a gyenge keringés szövődményeként ízületi gyulladás fejlődik ki.

A kapha típusok különösen a gyermekkor után hajlamosak a helyben maradásra, a kevés mozgásra, és ritkán tevékenyek fizikailag, hacsak nem ösztönzik vagy nógatják őket. Aktívabb gyakorlást igényelnek anyagcseréjük serkentésére és keringésük fokozására. A kaphák azonban csak lassan és fokozatosan növeljék gyakorlásukat, különösen akkor, ha komoly súlyfelesleggel rendelkeznek. Mivel

Szívproblémákra és magas koleszterinre hajlamosak, gondosan kell eljárniuk, nehogy bármely gyakorlattal túlerőltessék a szívüket.

A kapha olyan, mint a befagyott folyó. Mozgását a hideg gátolja. Ahogy a gyakorlatokon és a mély légzésen keresztül meleghez jut, a jég kezd megolvadni. Akkor aztán darabokra törik, és lefelé áramlik. Ahogy az ilyen kapha a pangás területeiről kimozdul, ha túl erőteljesen lökődik ki, akkor a test más részén okozhat problémákat.

A kapháknak az olyan gyakorlatok hasznosak, amelyek lehetőleg bőséges izzadásra készítetik, és erőfeszítéseik általuk elképzelt határán túl lökik Őket (hacsak nem komolyan túlsúlyosak, mert akkor fokozott elővigyázatosság szükséges). A kaphákat általában az általuk kedveltnél valamivel erősebb gyakorlásra kell készíteni.

Az ülő-ászanák, valamint a csökkentett mozgás bármely állapota a kapha fokozódását okozzák. A kaphák hamar fáradnak, vagy az ébren álmodozás állapotába kerülnek, amikor ülő testtartásban vannak. Ahhoz, hogy a meditációhoz szükséges ülő testtartás a hasznukra legyen, a kapháknak melegítő természetű pránajámát kell gyakorolniuk.

Az olyan vinyásza, mint a Napüdvözlet, serkentőleg hat a kapha alkatra. Az álló-testtartások általában hasznosak számukra, különösen akkor, ha mozgással és nyújtózással kombinálódnak. Jó a Virabadrászann és változatai, különösen a mellkas kitérését célzó, mert itt a kapha felgyülemlik. A hátra hajlások általában jók a kapháknak, mert megnyitják a mellkast, és a keringést fokozzák a fejhez, ahova a nyálka az érzékeket blokkolva és az elmét eltompítva könnyedén beépül. Az előre hajlások — melyek a mellkas szűkítésére hajlamosak nem annyira ideálisak, kivéve az érzelmi lehangoltságot, amikor valamilyen rövid idejű nyugtató behatásra kell törekedni.

A kapha embereknek általában lassú az emésztésük és az anyagcseréjük. Az emésztőképesség serkentésére hasznosak a köldök területére (ahol az agni tartózkodik) ható folyamatok (mint amilyen a nauli). Emiatt az íj-póz az egyik leghasznosabb jóga póz a számukra. A kapha feltorlódása, illetve pangása ellen kiválóak a pránajámával kombinált helyes jógatesttartások, Ez több keringést hoz a testbe és az elmébe, így a kofák pozitív irányba változtathatják életüket. Az eke-póz az egyik legjobb a kapha számára a tüdők megnyitásához.

A kapháknak erőt adó, meleg és világos érzéssel, energiával teli keringéssel, nyitott mellkassal és tüdővel kell kijönniük az ászana gyakorlásából. Elméjük és érzékeik legyenek élesek és tiszták, az érzelmi nehézség feloldva és elfeledve.

Kulcsszavak a gyakorláshoz: serkentő mozgó, melegítő, megvilágosító, energizáló, lazító.

Ászanák: Oroszlán-póz, vagy a különböző jógaülések pránájámával. Napüdvözlés, erős vinjaszák, „ugrálások”. Virabarászana, uttita haszta pdangusztászana (kiterjesztett kézujj), urdva praszarita ekapadászana (kiterjesztett láb felül), ardha csandrászana (félhold). Lefelé néző kutya (ado muka szvanászana), felfelé néző kutya (urdva muka szvanászana). Olyan teljesen megfordított egyensúlyi helyzetek, mint a kézenállás (ado muka vrkszászana), pincsa majurászana (pávatoll-póz). A fejenállás és a gyertyaállás változatai. Eke-póz, minden hátrahajlás, mint a felfelé Íj-pÓz, teve-pÓz (usztrászana) és sáska-póz (csatara parivartanászana), alligátorcsavarás (marikjászana), amit rövid szavászana követ.

AZ ÁJURVÉDIKUS ÉS JÓGIKUS KONYHA

Jóga konyha

Az étrend kialakításakor két szempont érvényesül: az Ájurvéda sok ezer éves tapasztalata és az ezekkel megegyező erkölcsi elvek. "A nem ártás szabálya", mint erkölcsi alapelv is fontos szerepet kapott az étrend jellegének kialakításában. A vegetárius étrendet követik. Tojást nem fogyasztanak, mert az potenciális élelmet tartalmaz, de tejet igen, mert a fejés mentes az erőszaktól.

Ájurvédikus konyha

Az Ájurvéda a helyes táplálkozás megállapításakor figyelembe veszi a környezetet, az évszakot, az egyén alkátát, a rendelkezésre álló ízeket (édes, sós, keserű, savanyú, csípős, fanyar), a nyersanyagokat és végül az egyén esetleges egészségügyi problémáit, valamint a 3 alaptípushoz (vata, pitta, kapha) tartozását. Ki egyensúlyozottnak tartja, ha az étrend helyes arányban tartalmaz érett gyümölcsöket, csonthéjasokat, házi tejet, természetett és vadon nőtt zöldségeket párolva, főtt gabonaféléket és hüvelyeseket. Izgató hatásúnak tartja a fűszereket, az olajat, a húst és a halat. Alaptápláléknak a barnarizst tekinti.

Jógaétkezés ősi szövegek alapján

Három jelentős művet érdemes megemlíteni, melyek konkrét tanácsot nyújtanak a helyes táplálkozásunkhoz és életmódunkhoz. Ezek a következők: a Ghéranda szanhitá, a Bhagavad gítá és a Hatha jóga pradípiká.

Ahogy már korábban említettük, a jóga társadalmi célja olyan ember nevelése, aki kevés terhet ró környezetére. Ezért a jógaétrendnek is egyszerűnek kell lennie, de egyúttal jó testi, lelki kondíciót kell biztosítani. Ahogy a Ghéranda szanhitá kifejezi:

„Aki úgy kezd a jóga gyakorlásához, hogy nem szabályozza az étrendjét, sok betegségnek teszi ki magát, és nem lesz képes a jóga útján haladni.” (V. 16.)

A pránájama című fejezetben említi a szabályozott táplálkozást. Az étkezés szilárd táplálék útján történő pránafelvétel. Az ivás a folyadékból, a légzés pedig a légnemű anyagokból veszi át az általuk hordozott pránát. Ennek az alapelvnek az ismerete segít bennünket táplálkozásunk kialakításában. A pránájama első lépéseként szilárd tápanyagokból kell tudnunk a pránát kivonni, majd ezt követően válik lehetővé a folyadék és a levegő pránájának irányítása. Tehát a táplálkozás pránájama!

Ez két dolgot tesz világossá számunkra. Az egyik, hogy nem az élvezetek fokozásáért, hanem az energia és életerő nyerése céljából táplálkozunk. A másik, hogy a durvább energiák tisztátlansága miatt a finomakat sem lehet sikeresen szabályozni. Nagyon fontos, hogy az étel szattvikus legyen, mert ezáltal tudnak csak a pránafolyamok szabadon áramlani a nádikon keresztül.

A Ghéranda felsorolja azokat az ételeket, amelyeket a jógaikolájában fogyasztottak a jógi. Két fő szempont alapján vannak összeválogatva a táplálékok:

- szattvikusak legyenek,
- könnyen hozzájuk lehessen jutni természetes állapotukban

3 Guna szerinti étkezés az Ájurvédában

A megnyilvánulatlan Univerzumban az energiának három tulajdonsága van, ezeket hívjuk gúnáknak, melyek ebben az állapotukban egyensúlyban léteznek.

A gúnák a következők: szattva (tisztaság), radzsasz (szervedély, aktivitás, folytonos változás), tamasz (sötétség, tehetetlenség, lassúság).

A szattva elősegíti a tisztánlátást és a fényességet, a radzsasz megteremti az energiát és az erőt, a tamasz a tehetetlenség és nehézség létrehozója.

Amint az energia formát ölt, a három tulajdonság egyike dominálni kezd. Például egy almán lehetnek megfelelően érett almák (szattvikusak), lehet néhány éretlen (radzsaszikusak) és lehet pár túlérett alma is (tamaszikusak). De ahogyan látjuk, függetlenül attól, hogy melyik elem uralkodik, a másik kettő is egy időben mindig jelen van. Egyetlen alma is lehet nagyobb részben szép érett, de lehetnek rajta olyan részek, melyek kicsit rothadásnak indultak (még ha nem is látjuk kívülről), és van olyan része is, ami kevésbé érett, és átmeneti állapotban van az egyik állapotból a másikba.

A szattvikus étrend a legmegfelelőbb minden jógázó számára. Táplálja, és kiegyensúlyozott állapotban tartja a testet. Megtisztítja, megnyugtatja az elmét, és lehetővé teszi, hogy az maximális hatékonysággal működhessen. Eredménye egy megbékélt elme, amely irányítani tud egy könnyű és rugalmas testet. A szattvikus ételek közé az alábbiak tartoznak: gabonafélék, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, friss gyümölcsök és zöldségek, friss gyümölcslevek, tej, vaj és sajt, hüvelyes növények, diófélék, magvak, csíráztatott magok, méz, valamint gyógyteák.

A radzsaszikus ételek felborítják a test és az elme közti egyensúlyt, a testet pedig az elme rovására erősítik. Túlzott fogyasztásuk fokozza a szervedélyeket, az elmét nyugtalanná, irányíthatatlanná teszik. Idetartoznak az erős fűszerek és füvek, a hal, a serkentő szerek, így a kávé, fekete tea, só, csokoládé. A gyors evés is radzsaszikus jellegű.

A tamaszikus étrend hatására a prána mennyisége megfogyatkozik, a józan gondolkodás elborul, és az embert a tehetetlenség érzése keríti hatalmába. Az elmét sötét érzelmek borítják el, mint például harag, kapzsiság. A test ellenálló képessége a betegségekkel szemben minimálisra csökken. Ételei közé tartoznak a húsok, az alkohol, a dohány, a vöröshagyma, fokhagyma, az erjesztett ételek, például az ecet, valamint az állott és túlérett dolgok. A túl sok evés és a rosszul megrágott étel szintén tamaszikus jellegűnek számít.

A három gúna a lét minden formájában és minden cselekedetben megtalálható. Minden emberben uralkodóvá válik az egyik gúna, és ez meghatározza annak az embernek a cselekedeteit és gondolatait. Csak a számádhí tudatállapotában lévő, megvilágosodott Én képes felülemelkedni a három gúnán.

Spirituális gyakorlatokhoz a könnyű, tápláló étel a legmegfelelőbb.

A jóga gyakorlásához elengedhetetlen az egészséges és mértékletes táplálkozás. Azt együk, amitől a kiválasztásunk jól működik, ha szennyeződések rakodnak le az emésztési rendszerben az betegségekhez vezethet hosszú távon.

Ahogy a Bhagavad Gita kifejezi:

„Az emberek, akik tiszták, azoknak ételei is tiszták, amely egészséget, mentális erőt, fizikai erőt és hosszú életet ad, amely ízletes, megnyugtat és táplál, s amely megörvendezteté az ember szívét.

A radzsasz emberei olyanok, mint a radzsaszikus ételek. Savanyú, csípős, sós és száraz, nehézkesség, betegség és fájdalom előidézője. A tamasz emberei oly étket esznek, mely állott és íztelen, amely romlott és előző napról maradt. Tisztátalan, alkalmatlan szent adakozásra.” (XVŐŐ. 8-10)

A bevitt táplálék hatást gyakorol az elménkre. A tápláléknak is segítenie kell a test és a lélek tisztulását. Ahogy tisztulunk, úgy kezdjük visszanyerni az önvalóra emlékezés képességét.

Az európai embernek általában gondot jelent az étkezések szabályozása. A sok reklám, stressz és maga a helytelen étkezés a névleges túltápláltsághoz vezet (amely azonban nem zárja ki a lényegi alultápláltságot). Gyakran és sokat eszünk alacsony bio értékű eledelből, kevés helyesen megfőzött gabonát fogyasztunk, s mivel ez nem tartalmaz sok, a szervezet számára fontos anyagot, így felborul a test egyensúlya és sokan "mindig éhesnek" érzik magukat. Például a kevés gabona fogyasztása szénhidrát iránti vágyunkat fokozza.

Általános étkezési ajánlások

- ✓ Fontos, hogy soha ne együk túl magunkat, inkább többször kevesebbet.
- ✓ Az étkezést ne időtöltésnek, vagy kulináris élvezetnek tekintsd, hanem szükséges dolognak, melynek célja a test és a szellem táplálása, hogy jó lakóhelye legyen a léleknek. Örömet találj a gyakorlásodban, vagy egyéb elfoglaltságaidban és ne az evésben. Azért eszünk, hogy éljünk és nem fordítva. A mai ember annyira el van érzéketlenedve, hogy egyre erősebb ingerek, kell, hogy érék, hogy örömhöz jusson az életben. Tisztítsd a szervezeted és a lelket, hogy az élet apró hétköznapi dolgaiban ismerd fel az örömet.
- ✓ Fontos, hogy étkezés előtt zuhanyoz (tisztálkodj) ne közvetlenül utána.
- ✓ Mielőtt eszel, ajánld fel az ételt az Isteneknek.
- ✓ Kezd a reggelt meleg víz ivásával, és napközben is iktass be meleg ívóvíz kúrát. Méregtelenít és oldja a lerakódásokat.
- ✓ Egyél nyugodtan, ne sietve, és lélegezd be az étel illatát, mielőtt megeszed. Ha sietve eszel, az a szél energiát növeli a szervezetben és emésztési panaszokhoz vezethet.
- ✓ Reggel sósat, vagy olyasmit egyél, ami nem édes és energiát ad. Az édeset hagyd estére, mert az ellazít, elálmosít.
- ✓ Egyél minél egyszerűbb étel, lehetőleg mindig ugyanarról a helyről (a legjobb ha szeretett kéz készítette) és ne maradékot. Ha rendszeres más konyhából eszünk, az megterheli a gyomrot.
- ✓ Fogyassz sok csírást.
- ✓ Az Ájurvéda szerint az általános iránymutatás, hogy 23.00 és 4.00 óra között ne együnk, hagyjuk az emésztőrendszert megpihenni.

- ✓ A gyümölcsöket mindig étkezés előtt fél órával edd, soha ne keverd az étellel. Egyszere csak egy kettő, maximum három gyümölcsöt keverj össze, különben tamaszikus (tompit, lustít) lesz a minősége. Ezért nem jó a gyümölcssaláta, és főleg nem tejtermékkel vegyítve.
- ✓ Aki rajaszikusan vagy hússal étkezik, kevésbé tudja elmélyét irányítása alá vonni. Az ilyen fajta ételek növelik a testünk felé ragaszkodásunkat.
- ✓ Étkezz úgy, hogy a gyógyszered legyen az étel és ne táplálék kiegészítőkből szerezd meg a szükséges tápanyagokat.
- ✓ 10.00-14.00 között a legerősebb az agni, így az ilyenkor elfogyasztott étel, biztosan megemésztésre kerül és nem rakódik le.
- ✓ Nincs szükség táplálék kiegészítőkre, válogasd úgy össze az ételt, hogy az legyen a „gyógyszered”.
- ✓ Ne a hajlamaid és kedved szerint egyél, mindig figyeld, hogy reagál rá a kiválasztásod.
- ✓ Szobahőmérsékletű italokat igyunk, a hűtött italok rendszeres fogyasztása, nem jó a szerveknek.
- ✓ Mindig evés előtt tisztálkodjunk, zuhanyozunk, ne utána.
- ✓ Ne igyál közvetlenül étkezés után, mert kialszik az emésztési tűz.
- ✓ Tejet ne igyunk az étkezésekhez, csak önmagában vagy gabonafélékkel és édességekkel együtt. Kicsit felforralva és fűszerezve a legjobban emészthető.
- ✓ Használjunk ételeinkben köményt az emésztés serkentéséhez, koriandert a méreganyagok kiürítéséért, édesköményt, hogy korlátozzuk a gázokat és a felfújódást.
- ✓ Ne az érzékeid kielégítéséért egyél, hanem hogy egészségesen tartsd testedet. Edd az ételt úgy, mint a gyógyszert és ne a gyógyszert, mint az ételt.
- ✓ Használj fűszereket, mint a kurkuma, koriander, kömény, ezek segítenek az emésztésben és az emésztési tűz fenntartásában.
- ✓ A teljes értékű gabonákat áztasd be egy éjszakára főzés előtt, így megnő tápanyag értékük. A babokat ne felejtse el jól megfőzni különben nehezen emészthetőek. Ahogy egyre többet eszel belőlük, egyre jobban hozzá fogsz szokni.
- ✓ A magokat mindig nyersen és ne pirítva fogyaszd, mert a sütés által sok tápanyagot elvesztenek.
- ✓ Mondj le a cukrozott gyümölcslevekről és egyél helyette gyümölcsöt. A feldolgozás alatt a gyümölcslevekből eltűnik majdnem az összes tápanyag, enzim és rost.
- ✓ Olajos sütés helyett válaszd a párolást májad kímélése végett.
- ✓ Fogyasszunk minél több csírát. (Mung dal, lucerna, búza stb.)
- ✓ Cseréld a fehér cukrot barna cukorra vagy mézre, a fehér lisztet teljes kiőrlésű gabonára.
- ✓ A májnak a legjobb, ha párolva fogyasszuk a zöldségeket, nem sülve. A mazdanam szerint ne vízben, hanem párolóban vagy kevés vajon készítsük el a zöldségeket, mert a vízzel kifőnek belőlük a vitaminok.
- ✓ Étél minél kevesebb fogás, és minél egyszerűbb, kevesebb összetevőből áll össze annál jobb és emészthetőbb. A helyes emésztéshez válaszuk szét a fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat külön étkezésekre.
- ✓ Az önellátásban hatalmas erő rejlik.
- ✓ Fogyasszunk a szezonnak megfelelő termékeket, ne a drága import termékeket.

- ✓ Feldolgozott húsokat ne fogyasszunk, mert magas a nátrium tartalmuk, így hozzá járulnak a folyadék visszatartáshoz, valamint feldolgozott minőségük miatt gyulladásokat és eltömődéseket okozhatnak az emésztő rendszerben.
- ✓ Úgy tartja a mondás, hogy aki csak akkor eszik újból, amikor az előző étel már meg emésztődött, nincs szüksége gyógyszerre. (Tiruvalluvar, tamil költő)
- ✓ A krónikus fáradtság általában arra utal, hogy mérgező anyagok felhalmozódtak a szervezetben. Iktass be napi méregtelenítést.
- ✓ Fogyaszd a termékeket természetes és nem feldolgozott állapotukban. Először is finomításnál megszabadítják az összes vitamintól és tápanyagtól és a sütés közben mérgező anyagok keletkeznek melléktermékként.
- ✓ A legjobb szuper ételek a zöld levelű zöldségek, ezek után következnek a nyers zöldségek és gyümölcsök, majd a különféle magok és babok.
- ✓ Tervezd meg egy hétre előre az étkezésed, így nem kerülsz olyan helyzetbe, hogy ne legyen egészséges ételválasztásod .

Ha fáradtságot, vagy betegség kezdetét érzed a testben, akkor arra a legjobb dolog a böjt. Egy rövid böjt megtisztítja a szervezetet és segíti az emésztési tűz helyreállítását.

Táplálkozás alapszabályai

Az eddigiekből már sejthetjük, hogy egészségünk alapja a táplálékunk. Tehát, ha gyógyulni akarunk, - vagy egészségesek akarunk maradni - át kell tekintenünk eddigi táplálkozási szokásainkat, és ahol hiányosságot tapasztalunk, ott változtatnunk kell a cél érdekében.

- ✓ A legfontosabb aranyelv, hogy olyan ételeket fogyasszunk, melynek **MAGAS A TÁPANYAG TARTALMA** a kalória tartalmához viszonyítva. Így fedezzük a napi tápanyag igényt, anélkül, hogy fölös kalóriákkal terhelnénk szervezetünket. Ahogy megszokod, hogy magas tápanyag tartalmú ételeket végy magadhoz, egyre kevésbé fogod kívánni az alacsony tápanyag tartalmú ételeket.
- ✓ Az optimális táplálkozás második alapelve, hogy **TERMÉSZETES ÉTELEKET** együnk. Az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül, természetes állapotban fogyasztott élelem számít természetesnek. Ebben az állapotban sokkal több vitamint, ásványi anyagot, életfontosságú enzimeket tartalmaz. Ugyanúgy az állati termékek - tej, sajt, vaj, tojás - egészséges állatoktól kell származniuk, amelyeket organikusan termelt takarmányon tartanak és nem mesterségesen tenyésztik hormonok, antibiotikumok és mérgező vegyszerek segítségével.
- ✓ Harmadik szabály, hogy élelmiszereink **TELJES ÉRTÉKŰEK**, komplettek, finomításmentesek legyenek. Például a Graham-liszt, a barnakenyér, a barnarizs, a krumpli teljes értékű, szemben a fehér liszttel, fehér kenyérral, fehér rizszel, krumplipehellyel, melyek nem teljes értékű élelmiszerek. Ezek finomított koncentrált termékek, a fontos tápértéket elvesztették. A teljes értékű ételek azok az egyszerű ételek, amelyek még mindazokat a tápértékeket tartalmazzák, amit a természet beletett, minden vitamint, ásványt, enzimet.
- ✓ Negyedik szabály, hogy ételünk **ÉLŐ TÁPLÁLÉK**, és a lehető legfrissebb legyen. A főzés az enzimeket teljesen elpusztítja, az ásványi anyagok a főző vízbe kioldódnak, sok vitamin elbomlik. Lehetőleg sok

nyers ételt fogyasszunk, vagy főzés helyett inkább pároljuk, ha főzzük, akkor a főző vizet is használjuk fel. Tehát inkább levest fogyasszunk, ne öntsük ki a hasznos, kioldódott anyagokat. (Kísérleteket végeztek, mely szerint a kizárólag főtt étellel etetett kísérleti állatok rövid időn belül artritist kaptak.) A gyümölcsöket is célszerű nyersen fogyasztani, aszalva tárolni, nem főzve és nem konzerválva. A főzés minden enzimet teljes mértékben elpusztít, ezen felül sok vitamint is kisebb-nagyobb mértékben károsít. A nyers ételeknek tisztító hatásuk van az emésztő és kiválasztó rendszerre. Megelőzik a székrekedést, ami az eltávozni rendelt anyagokból az oldott anyagok visszaszívódásával jön létre, mivel hosszabb ideig tartózkodik a vastagbélben, mint kellene. A visszaszívódott méreganyagok fejfájást, pattanásokat okoznak, vagy lerakódnak a szervezetben.

- ✓ **MÉREGMENTES** ételeket fogyasszunk. Ezt saját kertünkben termelt zöldségfélékkel, gyümölcsökkel, vagy biotermesztésből származó élelmiszerekkel érhetjük el.
- ✓ **KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND.** Ott a jelen időig elterjedt nézetet kell felülbírálni, miszerint minél több fehérjét kell fogyasztani. Ez nem így van, általában fehérjemérgezésben szenvedünk! Például a kevés fehérjét fogyasztó mormonok között fele annyi sincs a beteg emberek száma. Igaz ők nem fogyasztanak alkoholt sem, és nem dohányoznak. A legújabb kutatások szerint az állati fehérjében szegény, természetes szénhidrátokban gazdag étrend az egészséges. A kiegyensúlyozott étrend nyers gyümölcsökből, zöldségfélékből, dióból, magvakból, teljes gabonafélékből, tejtermékekből áll. Kiegészítő ételek csírázó magvak, hidegen sajtolt növényi olajok, méz.
- ✓ További szabályok, melyek kísérleteken alapulnak, hogy a kismértékű **ALULTÁPLÁLTSÁG** növeli az élettartamot, csökkenti a degeneratív betegségeket. Tehát, sohase együk degeszre magunkat, a jóllakás előtt kicsivel hagyjuk abba. A tényleges szükségleten felüli táplálék méregként hat a szervezetben, megzavarja az emésztést, bélrenyheséget, gázképződést, tökéletlen asszimilációt és egyéb anyagcserezavarokat okoz. Erjedést és rothadást kelt a belekben és valósággal mérgezi a szervezetet.
- ✓ Vásárolj úgy, hogy minden nap megegyél:

Egy nagy tányér salátát jó sok zöldséggel

Egy nagy tányér párolt zöldséget valamilyen teljes értékű gabona vagy bab, lencse körettel

Egy maréknyi magot (kesúdió, dió, mandula, lenmag, napraforgó, tökmag)

Három darab gyümölcsöt

Ha ezeket mindennap elfogyasztod, pár napon belül fogod érezni, hogy a feldolgozott és állati termékeket nem kívánod, és már alig marad hely a gyomrodban ezeknek a termékeknek.

- ✓ Végül nem csak az fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogy hogyan. Fontos szabály az **ALAIPOS RÁGÁS**. Célszerű minden falatot 30-szor megrágni, és nyállal alaposan elkeverni. A szénhidrát-emésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A nyál enzimeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó a-anyagcseréhez. Sok ember "nem bírja" a tejet. Nos, ha kipróbálják, hogy a tejet nem isszák, hanem "eszik", azaz kortyonként megforgatják a szájukban, valószínűleg nem okoz többé problémát.
- ✓ Fontos még a **NYUGODT, DERÚS LÉGKÖR** az étkezés során. Szépen terített asztalnál, gyújtsunk mécsest, vagy gyertyát. Hideg, fázó lábbal se kezdünk étkezni. (Ha ezeket nem tudjuk biztosítani, inkább hagyjuk ki az étkezést.)
- ✓ Fontos még **ÉTELÜNK HŐMÉRSÉKLETE**. Sem a túl hideg (fagyalt) sem a forró étel nem egészséges. Az enzimek és emésztőnedvek csak optimális hőmérsékleten működnek jól. Ha a hőmérsékleti optimumtól eltérünk, a működésük csökken vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat okozhat,

felszívódási nehézségek támadnak, és az emésztetlen étel rothadni kezd a beleinkben. Tartsuk be ezeket a szabályokat, akkor az így elfogyasztott étel egészségünket szolgálja.

Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?

Ha kiválasztószerveink egészségesek, a napi háromszori vizelés jelzi a helyes folyadékfogyasztást. A vizelet színe se túl világos, se túl sötét, hanem szalmasárga legyen. Szaglószerveink is szolgálnak diagnosztikai adattal, a rossz szagú vizelet, táplálkozási hibát, esetleg egészségi problémát jelez.

A széklet normális sűrűségű legyen, azaz a toalettpapíron alig hagyjon nyomot (mert ez jelzi a táplálék teljes hasznosulását, felszívódását). A teljesen egészséges és helyesen táplálkozó embernél minden étkezés után, az emésztési idő leteltével széklet van. A kellemetlen szagú széklet előnytelen bomlási folyamatokról vagy izgatott, ideges állapotról tanúskodik.

Ha gyakran izzadunk, melegben ödémások a végtagjaink vagy háromnál többször vizelünk, fogyasszunk kevesebb folyadékot. Ha izzadságunk rendszeres és alapos tisztálkodás ellenére kellemetlen szagú, akkor vagy túl erőltettük magunkat, vagy mentális, illetve érzelmi stressznek voltunk kitéve, esetleg gondatlanul főzzük ételleinket, illetve nem megfelelő módon főznek nekünk. Ilyenkor még több légző gyakorlat és lazítás ajánlott.

A lepedékes nyelv, rossz lehelet, emésztési, illetve anyagcserezavarra utalhat. A jógik egy kettőbe tört faggal, egy kisebb fakanállal vagy fém nyelvtisztítóval tisztítják, masszírozzák a nyelvüket. A nyelvgyököt ujjal masszírozzák. Ez jótékony hatással van az egészségre a nyelv reflexogén zónáin keresztül, de derítsük ki és szüntessük meg a tünetek dietétikai okát is.

Ha túlságosan kimerültek, fáradtak, rosszkedvűek vagyunk, és nem tudjuk kialudni magunkat 6-8 óra alatt sem (télen és a szellemi munkát végzőknek 9 óra is megengedett, míg nyáron és fizikai munkát végzőknek jóval kevesebb), akkor változtassunk a jóga gyakorlatok időtartamán vagy a gyakorlás intenzitásán, alapmagatartásunkon, reakcióinkon, valamint az étrendünken. Több gabonafélét és az évszaknak megfelelő gyümölcsöt és zöldséget fogyasszunk, és alaposabban rágjunk meg minden falatot.

Testünk és lelkünk naponta érintkezik az anyaggal és szennyeződik. Ezért fontos a tisztító technikákat beépíteni napi rutinunkba. (31 old.)

Az ízek szerepe

Az Ájurvéda konyhája a kompozíció művészetéből él. A hat alapíz jelenti az élelmiszerek különböző hangszínét, melyet a természettől ajándékba kapunk, és ezeknek együttesen egyetlen szimfóniába kell összeolvadniuk. Ezek szállítják a legfontosabb információkat a három dósának, mert az étel íze készíti elő az emésztőszerveket feladatukra:

Keserű — tisztító és derítő, serkenti a májat és az epét

Édes — aktiválja a hasnyálmirigyet

Savanyú — élénkíti és erősíti a gyomormirigyet, a legerősebben hat a nyálkiválasztásra

Sós — étvágygerjesztő és a vízháztartást befolyásoló

Csípős — élénkíti az anyagcserét, melegít és tisztít

Fanyar — összehúzó, nyálkahártya-nyugtató

Az ízeknek, hatásuk alapján, egyensúlyban kell lenniük egymással, egy étkezésnek általában mindegyiket tartalmaznia kell. Ha ez nem lehetséges, legalább egy napon belül mind a hat íz (rasza) legyen képviselve a táplálékaink között.

GYOMOR-BÉL RENDSZER

„Az ember nem abból él, amit megeszik, hanem abból, amit megemészt.”

Az emésztőerő szabályozására és erősítésére az Ájurvéda különböző készítmények egész sorát ismeri, ezek közül néhányat az alábbiakban bemutatunk:

Figyelem: krónikus panaszok esetén hosszabb ideig (kettő-négy hétig vagy tovább) kell alkalmazni a kúrát

- Méregtelenítésre, felfúvódás ellen, dysbiosis és a belek gombás megbetegedése esetén: öt szelet gyömbérgyökeret, egy teáskanál köménymagot négy pohár vízben a folyadék negyedére felforraltunk, és evések előtt forrón megisszuk.
- Étvágytalanság esetén: egy szelet gyömbért ízesítsünk egy csipet sóval és egy kis citromlével, és étkezések előtt mindig negyedórával együk meg.
- Forraljunk öt szelet gyömbér gyökeret és egy evőkanál nádcukrot harminc percig egy liter vízben, és az így körülbelül felére forrt mennyiséget kortyonként még melegen igyuk meg. Ez az eljárás nemcsak emésztési zavaroknál segít, hanem megfázásnál is, mert megszabadít a kórokozótól és méreganyagoktól.
- Étvágytalanság esetén, az anyagcsere élénkítésére és méregtelenítésre: keverjük össze egy teáskanál gyömbérport két teáskanál tiszta ghível és egy kis nádcukorral, és naponta négyszer-ötször együnk belőle.
- Egy teáskanál friss gyömbér levét (a gyömbérszeletet hámozzuk meg, és nyomjuk át egy darab vásznon vagy fokhagymanyomón) keverjük össze öt teáskanál friss citromlével, egy teáskanál nádcukorral és egy negyed teáskanálnyi asafoetidával, és félóraként négyszer fél teáskanálnyiit vegyünk be belőle.
- Rosszullét, hányinger. wonor-bél fertőzés, étvágytalanság és felfúvódás esetén: keverjük össze tíz csepp friss citromlevet egy-két evőkanál gyömbérlével, egy teáskanál mézzel és egy csipet kősóval. Igyuk ezt a keveréket étkezések előtt. Kifejezetten áma-állapotok esetére ajánlott.
- A túlzott pitta tipikus jelei — hőhullámok, égő érzés, bevörösödött szem és bőrpír — esetén étkezés előtt egy evőkanál ghít kell bevenni, esetleg egy kis tejjel keverve.
- Ez az ital vacsorához ideális — erősíti az emésztést, és eltávolítja a salakanyagokat. 2 tk. ghí, ½ tk. fekete bors, 1/2 tk. köménypor, 1/2 tk. kurkum, 1/4 tk. asafoetida só fél citrom leve egy pohár forró víz. A ghít fölhevítjük. A fűszereket hozzáadjuk és megpirítjuk. Amikor a keverék pattogni kezd, egy pohár forró vizet adunk hozzá, lefedjük, és kb. 5 percig forraljuk. Hozzáadjuk a citromlevet, és sóval ízesítjük.
- Gyömbéres-citromos víz: 1 citrom leve, 1tk. reszelt gyömbérgyökér, 2 pohár forró víz, nyers nádcukor. A hozzávalókat összekeverjük, és délelőttönként vagy délutánonként egy-egy pohárnyit kávé helyett megiszunk. Ez megszabadít a salak- anyagoktól és a méreganyagoktól.

Használjuk gyakran a gyömbért fűszerezésre és az evés előtt, emésztést segítő „aperitifként”. A Vata típusúak étkezés előtt félórával frissen összevagdalt gyömbért egyenek némi sóval. A pitta alkatúak gyenge, nádcukorral édesített gyömbérteával szabályozhatják emésztésüket. A kapha típusúak viszont egy teáskánál vagy egy evőkanál mézzel édesített gyömbér levet igyanak.

Használjunk az emésztés serkentésére más fűszereket is, például köményt, sárga gyömbért, asafoetidát, lepkeszeget, friss tormát és zöldfűszereket, fekete borsot, kardamomt, fahéjat, szegfűszeget és mustármagot.

Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy

Ha jön ez a tipikus vágyakozás az édességek után, talán mert kimerültnak és elégedetlennek érezzük magunkat, várjunk egy pillanatig. Próbáljuk meg az ilyen helyzeteket felismerni, üljünk le egy percre, és gondolkodjunk el ezen az érzésen. Mert a legfontosabb: megtanulni felismerni valódi igényeinket és vágyainkat. Vizsgáljuk meg ezt a csokoládé példáján. A csoki édes, a benne lévő kakaó azonban keserű. Az édes íz után vágyakozunk, a keserű kakaót önmagában nem kívánnánk. Tehát ne nyúljunk azonnal egy tábla csoki vagy egy bonbon után, hanem igyunk először valamilyen meleg italt. De ne izgató hatású kávét, hanem inkább néhány korty forró vizet vagy vata-teát. Azonnal érezni fogjuk a meleg folyadék kiegyenlítő hatását a vatara.

Ha a vágy mögött kimerültség, szellemi túlterheltség, feszült gondolkodás vagy erőtlenség áll, igyunk meleg, fűszeres tejet. Ezen kívül szenteljünk néhány percet a regenerálódásnak és stabilizálódásnak. Ez a tanács olyan embereknek szól, akik a stressz és a túl sok munka miatt kiegyensúlyozatlanok, és öntudatlanul is a rágcáslni valókhoz és édességekhez nyúlnak. Természetesen nem vonatkozik azokra, akik látszólag teljes belső békében magáért a kulináris élvezet kedvéért esznek. Számukra a mézes víz ivása hozhat létre egy új ízlésmintát.

Ha a szervezet méregtelenítve van, valamint jól feltöltve tápanyagokkal, ásványi anyagokkal, kevésbé leszünk kíváncsok.

Néha elég 1 hétig 100 mg króm (de lehet folyamatosan, vércukor szintnek is jót tesz) és giga mennyiségű jó minőségű magnézium szervezetbe juttatása a farkaséhség megszűnéséhez.

A farkasétvágy és az alacsony vércukor szint

Valószínű szervezetben lerakódott méreganyagok, melyek megakadályozzák szövetekben tápanyag felhasználást. Ilyenkor a méregtelenítés a legfontosabb. Ha kevés ideig nem eszünk szervezet mozgósítja a méregállományt, amitől rosszul lét alakul ki. Ez a rosszullét főleg a böjt vagy a tisztítóóra első napjaira jellemző, de ha folytatjuk a káros táplálékok mellőzését, pár napon belül elmúlik.

Fogyókúra

A modern korra jellemző ásványianyag-hiányos táplálkozásra a szervezet kétféleképpen reagál. Vagy a normális mennyiségű táplálékot feldolgozva ásványianyag hiányos állapotba kerül - ami később anyagcsere zavarokat okoz -, vagy pedig igyekszik többszörös mennyiségű táplálékot "kikövetelni", amiből az ásványi anyag mennyiség igényét ki tudja elégíteni, így viszont többszörös mennyiségű, fölösleges anyaggal kell megbirkóznia, ami elhízáshoz vezet. Ha normalizáljuk étrendünket, a fogyás automatikusan elindul. A tiszt-

títókúrát természetgyógyással beszéld meg. A koplalás nem megoldás. Azt az információt adja a szervezetnek, hogy veszélybe került az életed. A természetes reakció erre, hogy azután még jobban raktározni fogja a bekerült anyagokat, ténylegesen szinte a víztől is hízni fognak. A természetes étkekből normális mennyiséget ehetsz, miután a tisztítókúrával átállították a szervezeted.

Böjt

A jóga ajánlja az egyszerű koplalást (A továbbiakban koplaláson egyszerűen a szilárd étel megvonását értjük.) amikor pihentetjük emésztőszerveinket. A szervezetnek ilyenkor ideje van a „nagytakarításra”, méregtelenítésre. Egynapi koplalás mozgósítja a szervezetet, bár aki első ízben végzi, ne lepődjön meg, ha az elindult méregtelenítési folyamatra szervezete ellenreakcióval válaszol, ami például fejfájásban vagy egyéb tünetekben nyilvánul meg. Ha már megszoktuk a 12 órás koplalást, akkor rendszeresíthetjük, és rászokhatunk a heti egynapos koplalásokra, böjtökre.

A rendszeres koplalás regeneráló és tisztító hatással van a szervezetre, és ha el tudtuk kerülni, hogy elménkben ételről, főzésről álmodozunk vagy eme képekkel állandó harcot folytassunk, úgy szellemileg is frissítőleg hat. Rövid koplalást - a speciális betegeket kivéve - csaknem mindenki nehézség nélkül végezhet. A koplalás által az energiánk, teljesítő- és ellenálló képességünk megnő, szervezetünk gyógyul.

Lúgos – Savas diéta

A savtúltengésben szenvedő ember gyors felépülése egyenes arányban áll az általa elfogyasztott lúgosító ételek hatásával. A lúgos étel semlegesíti a testben lévő savakat. A legjobb lúgosítók a citrus félék és a zöldség és gyümölcslevek. A citrus félék lúgosító hatása a bennük megtalálható lúgos sóknak köszönhető. Egy darab narancs 12 egység káliumot tartalmaz, egy citrom 9 egység és egy tenyérnyi szőlő 7 egységet.

Savasító ételek	Lugosító ételek
Kenyér, Árpa, Éretlen banán, Gabonák, Rizs, Lencsék, Húsok, Müzlik, Zabpehely, Csicsери borsó, Magok kivéve mandula, Kukorica, Cukor, Tea és kávé, Tengeri húsok	Mandula, Tej, Dinnye, Almák, Sárga barack, Barack, Érett banán, Citrus félék, Hagyma, Káposzta, Petrezselyem, Cékla, Datolya, Spenót, Répa, Körte, Ananász, Zeller, Krumpli, Uborka, Karfiol, Mazsola, Kókusz, Sárga tök, Retek, Sajt, Füge, Szója, Szőlő, Paradicsom, Saláták, Fehér répa

Mérd meg este a pH értékedet Nitrazin papírral és ha 4,5 alatt van, valószínű túl savas a szervezeted. Ügyelj rá, hogy ne rögtön étkezés után mérd meg, mert a vizelet étkezés után másfél óráig lúgosabb lesz mint általában. Ha savas a szervezet a méreganyagok könnyebben lerakódnak az ízületekben és a szövetekben. Mielőtt ágyba bújsz, a következő módon lúgosítsd a szervezetet, hogy a folyamán a pH érték ne legyen alacsonyabb.

- Végy be 750 mg Ca és 300 mg Mg C-vitamin vízzel, hogy ne okozzon a Ca szorulást. Idősebbeknek lehet elég 500 mg Ca is, hogy ne okozzon szorulást, többet a szervezet úgysem képes feldolgozni.
- Vegyél be tejjel 300 mg Mg.

Reggelre a pH érték 6 körüli kellene, hogy legyen, ha nem sikerült, végezd a következőt:

- Tégyl vízbe fél teáskanál sodium bikarbonátot (sütőport) és fele mennyiségű kálium bikarbonátot. Az arány legyen 2:1.

Reggelre a pH értéknek 6 körülnek kell lennie. Ha így lesz, folytasd minden este, ha nem akkor emeld az adagok másfél szeresére, vagy akár duplájára, és végy vissza az adagból amikor a pH 6 felé emelkedik.

Magas foszfát tartalmú étkezés káros hatásai

Ha túl sok foszfor tartalmú terméket fogyasztunk, anélkül, hogy figyeljünk a kalcium bőséges bevitelére, felborulhat az egyensúly. Ez a mai modern társadalom egyik fő öregedési oka.

A sok foszfor (gabonákban, lágy sajtokban, húsok, szénsavas üdítők, kenyerek, magok) savasodást okoz, lerakódásokhoz (pl. sarkakban), meszesedéshez vezethet. Ilyenkor a test magnéziumot és kalciumot bocsát a vérbe, hogy semlegesítse a savasodást. Ha nem tenné, a nagyon savas vegyület elégetné a veséket. Ha nem áll rendelkezésre elég Ca és Mg tartalék, akkor a csontokból és fogakból vonja ki a szervezet. A szervezet a vegyületet a vizelettel üríti ki.

Ha folyamatosan foszfor túltengésben szenvedünk, akkor a vérben folyamatosan Ca lesz, ami lerakódásokhoz meszesedésekhez vezet a test különböző területein.

A test megpróbálja visszaépíteni a Ca. a csontozatba, de ehhez szükséges a vese segítsége, amely általában már úgylis leterhelt, köves, parazitás, valamint D vitamin. Három dolgot tehetünk ilyenkor:

- Tisztítsuk meg a vesét és a májat
- Csökkentsük a foszfor fogyasztást. (válaszunk burgonyát és zöldségeket köretnek)
- Növeljük a D vitamin, Ca és Mg fogyasztást (Ca pótlásra 2% zsírosabb tej a leghatékonyabb)

Ételek kombinációi a helyes emésztés érdekében

1)A legfontosabb szabály, hogy kerüljük a proteinben és szénhidrátban gazdag ételek egyszerre fogyasztását. Általában minden étel tartalmaz valamennyi proteint, azonban a nagy protein koncentrációjú ételek megemésztéséhez szükséges a leghosszabb emésztési idő. A gyomor két és fél és hat óra között képes őket lebontani. Ha ezeket a proteindús élelmiszereket keverjük keményítőt tartalmazó vagy cukros ételekkel ernyedési folyamatok indulnak be. Ez emésztési gázokhoz és egyéb rendelleneségekhez vezethet. Az állati húsok, halak és sajtok lebontásához nagy koncentrátumú sósavra van szükség. Ha eközben a fehérjék szénhidrátokkal keverednek, az hátráltatja a lebontásukat. Ezért figyeljünk rá hogy húst, krumplival, kenyérral és édességgel együtt ne fogyasszunk. A magas fehérje tartalmú ételeket a legjobb főtt zöldséggel vagy salátákkal fogyasztani. A magokat, szóját kombináljuk citrus gyümölcsökkel és ananással, szőlővel, körtével, almával, áfonyával, barackkal. Ezen gyümölcsök gazdagok C vitaminban, mely segíti a protein megemésztését.

2)A fehérjék és zsírok nagymértékű együtt fogyasztását is kerüljük. A zsírok gátolják az emésztési nedvek termelését és ismét kellemetlen emésztési érzetekhez vezethetnek.

3) Citrus (savas) gyümölcsökkel ne fogyasszunk édes gyümölcsöket és keményítő tartalmú ételeket együtt. Az utóbbiak lebontásához enyhén lúgos környezetre van szükség és a citrus gyümölcsök leállítják lebontásukat.

4) Szénhidrátokat, zöldségeket, zsírokat és cukrokat fogyaszthatunk együtt, mivel azoknak lúgos vagy semleges környezetre vagy szükségük, hogy megemésztődjenek. Úgyszintén fehérjét, salátákat, zöld zöldségeket és citrus, valamint savas gyümölcsöket is párosíthatunk, mert azoknak savas vagy neutrális környezet szükséges megemésztésükhöz.

5) Fontos észben tartani, hogy minél kevesebb fogásból áll egy étkezés annál egészségesebb. Részesítsük előnyben az egyszerű táplálékokat az összetettekkel szemben. Egy fehérjében, szénhidrátban és zsírban gazdag étkezés akár 6-7 órát is eltölthet a gyomorban. A szénhidrátok viszonylag hamar megemésztődnek, a gyümölcsök még hamarabb. A legjobb, ha ezeket az ételeket különböző étkezések alkalmával fogyasszuk el. Például gyümölcs reggelire, szénhidrát és saláta vagy zöldség ebédre és fehérje és zöldség vagy saláta vacsorára.

Szénhidrát, Fehérje, Zsír

Szénhidrátokból a teljes értékű, lassan felszívódó szénhidrátokat részesítsük előnyben. A felszívódási sebességet a Glikémiás indexel mérjük. Például a cukor (100 %) és szőlőcukor azonnal felszívódik, így azokat akkor fogyasszuk, ha rögtön utána fizikai megterhelésnek vagyunk kitéve. Ha nem dolgozzuk le azonnal, akkor a szervezet zsírrá alakítja azokat. Az alacsony GÍ szénhidrát termékeket, akkor fogyasszuk, ha nincs rögtön fizikai munka, így azok tovább kitartanak, később leszünk újra éhesek. Például a nyírfa cukor GÍ 7%. A finomított szénhidrátokkal szemben részesítsük előnybe a teljes kiőrlésű termékeket.

Napi szénhidrát szükségletünket egyenes arányban kell növelni fizikai leterheltségünkkel. Amit nem dolgozzunk le, de megeszünk az mind hizlal.

Minél több izomzattal rendelkezünk versus zsír, annál hatékonyabban égetjük a felvett kalóriákat.

Ha fogyni szeretnénk, az átlagosnál minimum 500 kcal kevesebbet kell enni.

A zsírok lehetnek telítettek, telítetlenek és transzszírok. A telített és transz zsírok károsak az egészségre, minimalizáljuk fogyasztásukat. Helyette olyan termékeket fogyasszunk, melyekben telítetlen zsírsavak és esszenciális zsírsavak vannak. (Omega 3 és 6)

A telítetlen zsírok szükséges a megfelelő hormon háztartáshoz, a vitaminok felszívódásához (A, D, E, és K vitamin), a sejt membránjának fenntartásához, valamint a véralvadáshoz és belső gyulladás megakadályozásához.

Étkezésünkben általában túladagolt az Omega 6, míg elenyésző az Omega 3 aránya. Ha az arány nem megfelelő hozzájárulhat szív problémák, szélütés, autoimmun betegségek, depresszió és rák kialakulásához.

Ügyeljünk rá, hogy mindennap adjunk 1-2 g Omega 3 esszenciális zsírt étkezésünkhez. Egy kanál lenmag 1.7 g Omega 3 zsírt tartalmaz. 12 db dió 2 grammot, másfél csupornyai szója (edamame) 2 grammot, másfél bögrényi tofu 2 grammot. A halakban és a zöld levelűekben is található Omega 3. Egyél egy evőkanál őrölt lenmagot minden nap. Ebből fedezheted tested Omega 3 igényét.

A modern étrend, mely sok növényi olajat és állati terméket tartalmaz, általában azt eredményezi, hogy Omega 6 fogyasztásunk túladagolt, míg Omega 3 fogyasztásunk jóval a minimum alatt van. Ez az arány vezethet szívbetegségekhez, cukorbetegséghez, és különböző gyulladós betegségekhez.

A hal olaj jó Omega 3 fedező étel lehet, van akinél beválik van, akinél nem. Érdemes vele kísérletezni, főleg ha autoimmun betegségekben szenvedünk, mint a reuma, arthritis vagy húgyhólyag betegségei

A jó zsírok ajánlott mennyisége 0,6 X kg. Fontos, hogy meglegyen ez a mennyiség, ugyanis szükséges a hormonok jó működéséhez.

A test zsír szükségletét fedezd természetes anyagokból, mint a lenmag, dió, tökmag, napraforgómag, kukorica vagy avokádó.

A fehérjék, a proteinek hús különböző aminosavból épülnek föl, ebből nyolcat a szervezet nem tud maga előállítani, ezért a táplálékkal kell magunkhoz vennünk. A túlzott fehérjefogyasztás az érfalak megvastagodásához, a vér koleszterinszintjének emelkedéséhez vezet, és ennek következtében érlemeszesedéshez, köszvényhez és trombózishoz. Az állati fehérje fogyasztását — kivéve tej és tejtermékek — aránylag alacsony szinten kell tartani. Fehérjeigényünket fedezzük teljes növényi fehérjével — ebben a gabonafélék és a hüvelyesek különösen gazdagok.

A növényi étkezés teljes mértékben fedezni tudja fehérje szükségletünket. És még kombinálni sem kell minden étkezéskor, mivel a test 24 óráig tartalékolja és adagolja a fehérjét a szöveteknek. Fehérje felhasználásunk egy hatoda saját test szöveteink újra felhasználásából keletkezik.

A fehérjékből az ajánlott napi fogyasztás 1,8 g X kg. A fehérje az, amit szinte a nap 24 órájában lehet enni, mert nem alakul át zsírrá, de ugyanakkor vigyázni kell vele, mert nehezen bomlik le, így este emésztési problémákat és méreganyag lerakódást eredményezhet, ha nem megfelelő az emésztésünk.

Állj meg ételek

Finomított és feldolgozott ételek: Ilyenek a fehér kenyér, a fehér liszttel készült ételek, a cukor, a bagett, a péksütemények többsége, a tészták stb. Sajnos a barnának eladott terméke többsége sem teljes értékű, mivel általában adnak hozzá karamell színezéket, hogy el tudják adni. A legjobb otthon elkészíteni a kenyeret.

Ezek a termékek alacsonyak vitaminokban, ásványokban, és rostokban, mert elvesztik a feldolgozásuk alatt.

A finomított tészták és kenyerek 62%-kal kevesebb cinket, 72% kevesebb magnéziumot, 95% kevesebb E vitamint, 50% kevesebb folsavat, 72 % kevesebb krómot, 78% kevesebb B6 vitamint és 78 % kevesebb rostot tartalmaznak, mint teljes értékű társaik.

Sajnos mivel a feldolgozás alatt megfosztották őket természetes tápanyagaiktól, így a túl gyorsan szívódnak fel, ezzel nagy mennyiségű glukózt bocsájtva egyszerre a véráramba. Ilyenkor a hasnyálmirigynek erőteljesebben kell dolgoznia, hogy inzulin juttasson a vérbe a glukóz semlegesítésére.

A testzsír is nagyobb inzulin kibocsájtásra készíti a hasnyálmirigyet. Tehát a testzsír és a feldolgozott termékek fogyasztása a cukorbetegség oka.

A finomított termékek, a juiceok, az édességek mivel egyszerre sok glukózt lövelnek a véráramba, ezzel megnövelve a vér triglicerid szintet, növelik a szívroham kockázatát is.

A feldolgozott termékek felelősek nagy részben a szájban kialakult betegségekért, a gyomor panaszokért, végbél rákért, a mellrákért, a pajzsmirigy problémákért, a cukorbetegségért és sorolhatnánk.

A finomított tészta, rizs és kenyér, majdnem olyan káros, mint a cukor. Az almalé nem tartalmazza már egyik vitamint sem, ami az almában található.

Amikor édességre vágyunk, együnk friss gyümölcsöket és a természeteshez minél közelebb álló termékeket.

A finomított zsíros ételek a lehető legrosszabb választás. 100 kcal egységnyi az ilyen ételekből, 97 % alakul át test zsírrá, mert csak 3 % dolgoz fel a szervezet. A zsír éhségstimuláló. Minél többet eszel belőle, annál többet kívánsz.

A finomított zsíros szénhidrátok rettentő mértékben növelik a testzsírt. A feldolgozott ételek gyors glukózt lövelnek a véráramba, mely a hasnyálmirigyet gyors inzulin kibocsájtásra készíti, hogy a cukrot sejtjeidbe szállítsa.

Az inzulin ugyanakkor segíti a zsír lerakódását a testen, valamint megnöveli a zsírsejtek térfogatát.

Minél több zsír van a testen, az izmaidnak nagyobb inzulin mennyiségre van szüksége. Ilyenkor a hasnyálmirigy folyamatos inzulintermelésre van kényszerítve.

A has körüli zsírlerakódás arra készteti a testet, hogy akár 2-5 X több inzulin bocsásson ki.

A feldolgozott húsookban lévő adalékanyagok is pangásokat, gyulladásokat okoznak a bélrendszerben (szalámi, sonka, virsli, kolbász). Valamint a bennük található hormonok felborítják a hormonrendszert. A háztáji feldolgozás nélküli húsokat részesítsd előnyben.

A tejtermékek nyálkásodásra és hurutképzésre hajlamosítanak, csökkentsd bevitelüket a minimumra.

Betegségek a táplálkozás függvényében

Betegségek az ősi szövegekben:

„A betegségek nem más, mint az egyik vagy több elemi erőnek az eluralkodása az emberben. (levegő, tűz, víz)”

„A test nem fog megbetegedni, ha csak akkor eszel újra, amikor az előző étel már meg emésztődött a gyomrodban.”

„Mértékletes evés a hosszú és egészséges élet titka, mértéktelenség a betegség forrása.”

„Tartózkodj a káros ételektől, csak akkor egyél, ha olyan elérhető, ami tápláló számodra, vagy inkább maradj éhen egy ideig, minthogy számodra káros ételeket fogyaszt.”

Napjainkig most már kísérletek sorozata bizonyította, hogy betegségeink nagy részének oka a szervezetben fellépő anyagcserezavar. A megzavart és elfajult anyagcsere oka a helytelen táplálkozás, érzelmi és fizikai feszültségek, stressz, ülő életmód.

Táplálkozástól függő betegségek: cukorbetegség, köszvény, kóros elhízás, érlelmeszesedés, zsírmáj, májcirrózis, fogszuvasodás, hasnyálmirigygyulladás, epehólyag gyulladás, alkoholbetegség, reumatikus betegségek (reumatoid arthritis, poliartthritis, lágyrész reumatizmus, M. Reiter, SPA, artrózis, spondylarthrosis, tendinosis), krónikus bőrbetegségek (ekcéma, neurodermatitis, psoriasis, furunculosis...), perifériás keringési zavarok, vénás keringési zavarok nyirokkeringési zavarok, migrén, emésztőrendszeri betegségek (gyomor, bélhurut, székrekedés, diverticulosis, fokozott fertőzési érzékenység....

Nézzünk egy példát: a reuma, csonttritkulás, meszesedés tipikusan anyagcsere betegség. A helytelen táplálkozás miatt a vérben húgysavkristályok és más anyagok - a mozgáshiány miatt nem tudnak kiürülni, - lerakódnak az ízületekben, és a lágy szövetekben. Ekkor fájdalom keletkezik, melynek következtében még kevesebbet mozgatjuk, hiszen fáj. A kisebb mozgatás még nagyobb pangást okoz, ami újabb lerakódást eredményez, és ezzel zárult az ördögi kör.

Szinte törvényszerű kísérőjelensége a reumának a csonttritkulás.

A csonttritkulás okai:

- Élettani igénybevétel nincs, nem mozgunk eleget.
- Az ízületekben a porcoknak nincs saját vérellátásuk, mozgás közben a csontfejből diffundálódik át az ellátásához szükséges tápanyag.
- Az izmokból is mozgás során "pumpálódik" a vér, a tápanyagokkal, illetve az eltávoztatásra szánt méreganyagokkal.

- Ásványianyag hiány, jelen esetben kalciumhiány
 - a hiány előállhat a bevitel hiányából,
 - másodsorban, ha az ásványi anyagot ugyan bevittük, de a felszívódása gátolt. (Például a fekete tea gátolja az ásványi anyag felszívódását.)
- Túlzott foszforbevitel. Ez sok foszfortartalmú étel, hús, kakaó, csokoládé, ömlesztett sajt fogyasztásától keletkezhet. A fölösleges foszfor kiürítése a szervezetből trikálcium-foszfát formájában történik a székleten keresztül, tehát 1 fölösleges foszfor, háromszoros - nem felesleges - kalciumot visz magával.

A meszesedés általában együtt jár a csonttrikulással. Ez első hallásra ellentmondásnak tűnik. Nincs mész, és mégis meszesedés van? A helyzet az, hogy ha a kalcium elkezd ürülni a szervezetből, lehet olyan hely, ahol úgy megritkul a csont, hogy teherbíró-képessége csökken, és mikro repedések keletkeznek rajta. Az öngyógyító program beindul. A szervezet más helyről odaszállítja a kalciumot, és szépen betapasztja a "sebet", de eldolgozni nincs ideje, mert most ott keletkezik repedés, ahonnan elvonta a meszet, és máris azzal kell foglalkoznia. Tehát egy-szerre áll fenn csonttrikulás, helyenként azonban a repedés kijavításához odaszállított mész "kupacban áll", a csontfaló sejteknek nincs idejük a javítások elvégzésére. A folyamat folytatódik, egészen addig, amíg nem adunk időt a szervezetünknek a regenerálódásra. A bajt okozó tényezőket ki kell küszöbölnünk, a szervezetünket megerősíteni, és a helyes diéta segítségével a többi "magától" helyrejön.

Elhízás

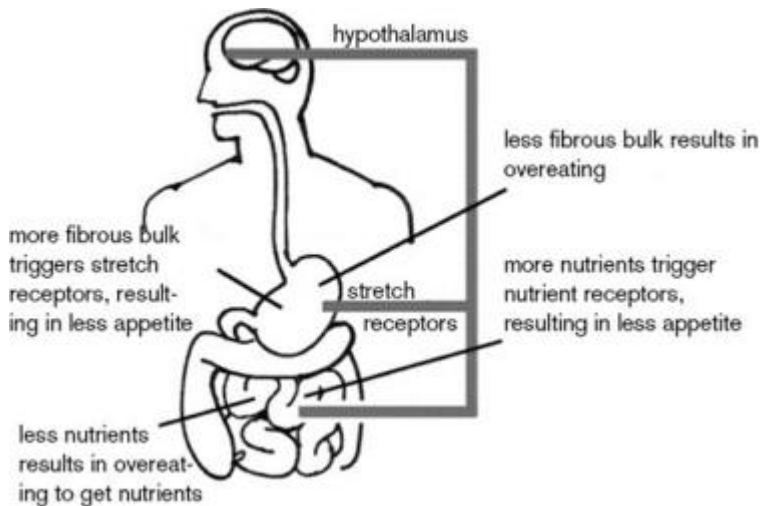
Nem rossz, ha genetikánk szerint több zsír tárolására vagyunk hajlamosak. Pár ezer évvel ezelőtt, nagyobb volt az esélye a több zsírt elraktározó embereknek, és kevesebb időt kellett evéssel és étellel után kutatással tölteniük. Azonban a mostani étellel jól ellátott társadalommal, az ilyen típusú embereknek meg kell tanulniuk helyesen megválasztani az ételeiket.

Akinek a szülei túlsúlyosak tízszer nagyobb az esélye, hogy túlsúlyos legyen. A túlsúlyos családoknak azonban a háziállatai is túlsúlyosak szoktak lenni általában, amit már nem lehet a genetikára fogni. Tehát az ételválasztás, a genetika és a mozgás vagy annak hiánya határozza meg együttesen a testalkatot.

A géneinket megváltoztatni nem tudjuk, így ha azok hibáztatásával nem fogjuk tudni megoldani a túlsúly problémáját. Ahelyett, hogy arra várunk, hogy valamelyik TV-ben reklámozott csodaformula megoldja problémánkat, kutassunk, tapasztaljuk ki mi a jó nekünk, fogyassunk tápanyagban gazdag ételeket és mozogjunk rendszeresen.

Sajnos a túlsúlyos emberek két harmada általában cukorbetegséggel, szív problémákkal és hipertenzióval is küszködik.

A legfontosabb, hogy megtanuljunk tápanyagban gazdag ételeket fogyasztani. Így nem fogunk felesleges kalóriákat magunkhoz venni. A tápanyagban gazdag ételek többségének kalóriája normál vagy alacsony és sok energiát használ fel a szervezet a megemésztésükhöz. Balaszt anyagban gazdagok, így hamar eltelítenek és sokáig nem leszünk éhesek utána és nem eszük túl magunkat.



Ezzel ellentétben a finomított és cukrozott ételek tápanyag tartalma elenyésző, magas kalória tartamúak és a szervezet szinte extra energia felhasználás nélkül dolgozza fel őket, és hamar újból éhesek leszünk utána. Nézzük most meg, hogyan kontrolálja az agy az étkezést. A receptorok figyelik mennyi tápanyag kerül a szervezetbe és amikor elég a test működéséhez üzenetet küldenek az agyalapi mirigynek, hogy csökkentse az éhség érzetet. Tehát ha tápanyag és balaszt hiányos ételt fogyasztunk, sokkal nagyobb mennyiséget fogunk abból fogyasztani, ami extra kalóriabevittel és túlevéssel jár.

evéssel jár.

Tehát ha tápanyaghiányos, magas kalória és zsírtartalommal rendelkező termékeket eszünk, akkor kialakul a túlevés a „toxikus éhség” és az ételek utáni vágyakozás.

Ha folyton édességre vágyunk próbáljunk ki napi 1 gramm krómot 1-2 hétig.

A magas tápanyag tartalmú termékek csökkentik a túlevés szokását.

A folyékony kalóriák, a teljes értékű táplálékokban megtalálható rostok nélkül ugyancsak nem tartják korábban sokáig az éhség érzetünket. Tanulmányok bizonyítják, hogy a különböző édes italok és gyümölcslevek nagymértékben hozzájárulnak a gyerekek elhízásához.

Ha komolyan fogyni szeretnél, mondj le a cukrozott gyümölcslevekről és egyél helyette gyümölcsöt. A feldolgozás alatt a gyümölcslevekből eltűnik majdnem az összes tápanyag, enzim és rost.

Mondj le a cukrozott üdítőkről, mert feldolgozásuk alatt elvesztik összes tápanyag értéküket, és üres kalóriákat tartalmaznak.

Készítsd magad a saláta öntetteket és a szószokat. Az olajos és zsíros szószok akár napi 500 extra kalóriabevitel felesleget is jelenthetnek. A finomított olajok magas kalória értékűek és alacsony tápanyag tartamúak. Az öntettek általában olajból és ecetből állnak. Az olaj zsíros, az ecet savas. Használj nyers mandulást, avokádót, tahinit és egyéb magokat a szósz elkészítéséhez. Egy turmixban pépesítsd őket, hogy megfelelő legyen az állaguk.

A lassú metabolizmus egyáltalán nem hátrány, ha megtanuljuk a számunkra előnyös ételeket fogyasztani. Ezek a kalóriákban szegény, tápanyagokban és rostokban gazdag ételek. A szervezetünk olyan mint egy gép, ha sokat dolgozik az emésztéssel hamar elhasználódik. Így akiknek kevesebb ételre van szükségük, lassabban öregednek. Azonban ha nem figyelünk oda étkezésünkre, hamar ki fognak alakulni a különböző a korábban említett betegségek.

Tehát végezetül, jóllakottnak nem a megevett étel mennyiségétől, hanem az abban található rost, tápanyag és kcal minőségétől fogjuk magunkat elégedettnek érezni.

A nyers zöldségek kalória tartalma rendkívül alacsony, azonban rost és tápanyag tartalmuk az egyik legmagasabb. A feldolgozásukhoz a testnek több kalóriát kell elégetni, mint amennyit tartalmaznak. Így minél többet eszünk belőlük, annál jobban fogyunk. J

Magas vérnyomás, rák, cukorbetegség

A magas protein tartalmú diéta (és más húsban gazdag de gyümölcsökben és komplex szénhidrátokban szegény diéta) hajlamosít a vastagbél betegségekre, rosszabb esetben a rákra.

Sok tanulmány kimutatta, hogy a nyers zöldségek és gyümölcsök a legjobb anti karcogén ételek, a főzött termékeket is megelőzve. És amikor magokat használunk öntetnek olajok helyett, akkor további értékes tápanyagokhoz juthatunk üres kalóriák nélkül.

Minden nap legalább négy darab gyümölcsöt és egy hatalmas tál nyers zöldséget kellene megenünk. Azok a diéták, amelyek nyers ételekben szegények nem egészségesek. Ahogy növeljük a nyers ételek részét, úgy fog a testsúly csökkenni és a vérnyomás kiegyenlítődni.

Azok az emberek a legegészségesebbek, akik nagy mennyiségű nyers ételt fogyasztanak. Sajnos egy fejlett társadalmat sem találunk, ahol a gazdasági fejlődéssel megmaradt volna a szokás, hogy a társadalom tagjai egészségesen étkezzenek.

A nyers ételek fogyasztásával egyenes arányban fog javulni a rák és egyéb betegségek elleni védelmed. A természetes, ember által nem módosított termékek annyira komplexek, hogy még mindig vizsgálat tárgya, mit is tartalmaznak pontosan. Ezeket ember sohasem lesz képes ugyanolyan minőségben táplálék kiegészítőként előállítani, azokkal a hatásokkal, amit természetes formájukban tartalmaznak.

Nemrég fedezték fel, hogy a brokkoliban és a káposztában lévő bizonyos szubsztanciák segítenek a sejtekből kimosni a mérgeanyagokat. A magok és a babok DNA sejtjeinket védik. A cékla, a paradicsom és a paprika segít a rákos sejtek megelőzésében. A narancs és az alma védelmezi a vérereket. Ezen és más nyers ételek rendszeres fogyasztása védő hálót épít körénk. Egyedül a nyers zöldségek nagy mennyiségű, rendszeres fogyasztása biztosítja ezt a védőhálót.

Tápanyag kiegészítővel sohasem pótolhatók ezek a tápanyagok. Például a vitamin A (béta karotin) ismert antioxidáns és rák megelőző hatásáról. Mégis, most már bizonyított, hogy folyamatos szedése férfiaknál növelheti a prosztatara rák esélyét.

Azok a férfiak, akik heti négy fogásnál több nyers ételt fogyasztanak 41 % csökkentik a prosztatara rák kockázatát.

A rákok sokkal könnyebben megelőzhetők, mint kezelhetők.

A steak-ban 6,4 gramm protein található 100 kcal-ban, a brokkolival ezzel szemben 11.1 gramm. A húsból jövő kalóriák általában zsiradékból származnak. A zöldségekben lévő kalóriák, általában fehérjéből.

Tanulmányok bizonyítják, hogy a húsfogyasztás növekedésével egyenes arányban nő a rákos megbetegedések száma. Azokon a tájakon ahol a húsfogyasztás minimális, szinte nemlétező betegség a szívroham és a rák.

Ha hajlamos vagy a szívrohamra a családi öröklődés által, lehet meg kellene fontolnod a minimumra csökkenteni az állati eredetű ételeket.

Ugyancsak pozitív korrelációt mutattak ki a mellrák és a hús és tejtermékek fogyasztása között. Továbbá egy német tanulmány kimutatta, hogy a vegetáriánus felnőttek között 50% csökkent a végbél és vastagbélrák kialakulásának veszélye.

A cukorbetegség kimondottan kártékony az állati fehérjék, mely nagy nyomást helyez a vesékre. Bizonyított, hogy a rendszeres húsevő cukorbeteg pár éven belül elvesztik vese funkcióiknak felét.

Csontritkulás

A csontritkulás függ a test sav-lúgos egyensúlyától, a test ásványanyag készletétől, a rendszeres testedzés-től és a napozástól. A Kínai tanulmány egyik kutatója megállapította, hogy a csontritkulás száma azokban a modern társadalmakban a legmagasabb, ahol a legtöbb tejterméket fogyasztjuk. Ez azt mutatja, hogy kevesebb kalciumra van szükségünk, mint gondolnánk és ennek nagy része növényi táplálékból is beszerezhető. A kínaiaknál szinte nem létező betegség a csontritkulás és ők átlag 500 mg Ca fogyasztanak naponta. Ennek értéke az USA-ban napi 1150mg nagy mértékben tejtermékekből és a csontritkulás nemzeti probléma.

Hogy ezt megértsük, nézünk egy példát. Feltételezzük, hogy 1000 mg Ca fogyasztunk naponta. Ennek körülbelül egy harmada szívódik fel, a maradandó 700 mg az emésztési rendszerben marad és kiürül a széklettel. 350 mg pedig a vizelettel távozik. Így a végeredmény negatív lesz. A tanulmány rámutat, hogy a vizelettel távozó Ca mértéke egyenes arányban áll az állati fehérje fogyasztásával, azonban nincs köze a zöldség fehérjéhez, mert azok nem savasak, az állati eredetű fehérjével ellentétben. Az állati fehérje fogyasztása nagy sav bázissal terheli le a vért. Ez azt váltja ki, hogy a test kalciumot von ki a csontokból, hogy közömbösítse a savat a vérben. Hiába magas a Ca fogyasztásunk, ha mellette savas ételeket (kávé, tea, kóla, sócukor stb.), főleg állati húsokat fogyasztunk, relatív kevés nyers zöldség fogyasztása mellett.

Sok zöldségnek 50 % fölött van a Ca felszívódása, ameddig a tej csak 32 %. És mivel az állati termékek fogyasztása növeli a vizelettel kiürült Ca mértékét, ez a szám még magasabb. Az összes zöld zöldségnek magas a Ca tartalma.

A magas nyers zöldség és gyümölcs rendszeres fogyasztása biztosítja az erős csontozatot, tej és állati Ca fogyasztása nélkül, mivel olyan csont egészséghez elengedhetetlen anyagokat tartalmaz mint kálium, magnézium, kalcium és vitamin K valamint lúgosak, így nem keletkezik vizelettel távozó kalcium ürülés.

A csontritkulás továbbá a szívbetegség, a rák és egyéb autoimmun betegségek oka a komoly D vitamin hiány. A vitamin D segít a Ca egészséges szintjének fenntartásában a vérben, ezzel biztosítva, hogy a Ca mindig elérhető legyen a szövetekben.

A vitamin D kevés ételben található meg (gomba) van benne, ezért ez azon vitaminok kevese melyet jó ha tápanyagkiegészítőkből pótlunk. Körülbelül napi 1000 mg az a mennyiség, amely biztosítja, hogy a véráramban mindig megfelelő szintű legyen a Ca, így megelőzve a különböző szív betegségeket, csontritkulást és a rákot.

A tejtermékeket egészében véve jobb a minimumra csökkenteni. Nemcsak zsírban gazdagok, de hormonokkal is szennyezettek, felelősek a lakosság erős dioxin mérgeztségéért.

Tanulmányok azt mutatták, hogy a tejtermék rendszeres fogyasztása 30 % növeli a prosztata rák kialakulásának veszélyét. A tejtermék teljesen elhanyagolható, a Ca sok ételben áll rendelkezésünkre, egy szem narancsban is 60mg Ca található.

Az általános irányelv napi 1500 mg Ca fogyasztása. Ez nagyon magas, de a fentebb említett tényezők miatt helyezték ilyen magasra. A helyes út az csontritkulás megakadályozására, ha rendszeres mozgunk (súlyzós edzés nagyon jó) és lúgos étkezéssel csökkentjük a vizelettel távozó Ca mértékét.

Székrekedés, emésztési panaszok

Ha valakinek székrekedése van, hajlamosak vagyunk rögtön megbélyegezni, hogy nem megfelelő életmódot folytat. Valóban igaz, hogy a székrekedést leggyakrabban a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás okozza, ám lehetnek más okok is a háttérben. Ilyen pl. egy betegség, amely étvágytalansággal jár, bizonyos gyógyszerek tartós szedése, fogyókúrázás, ételallergia, és jelentkezhet az idős kor egyik velejárójaként is.

Először mindenképpen tisztázni kell, hogy mi lehet a kiváltó oka a székrekedésnek, és ennek megfelelően eldönteni, hogy elegendő-e csupán némi testmozgást rendszeresíteni az életedben, vagy egyéb módszerekhez is folyamodnod kell.

Ha teheted, ne nyúlj azonnal hashajtóhoz! Ha mégis, kerülöd a szintetikus vagy kémiai úton előállított hashajtókat! Bár ezek eredményesek, nagyon drasztikus hatásúak. Tartós szedésükkel a bél renyhévé válik, és később már csak hashajtó segítségével fog tudni a széklet kiürülni. Válasz tehát szelídebb, természetesebb módszereket, melyeknek nincsenek mellékhatásai.

Növényi hashajtók: A növényi hashajtókat alapvetően két csoportba oszthatjuk:

1) A székletméretet növelő, magas rost- és/vagy nyálkatartalommal bíró gyógynövények. Jellemző tulajdonságuk, hogy a bélben lévő vízzel érintkezve megduzzadnak és a bél reflexes összehúzódását segítik elő. Ilyen a lenmag, az útifű mag és a görögszéna mag. Ezeket mindig bő folyadékkal fogyaszd.

Fiziológiás hatásuknak köszönhetően elsősorban krónikus székrekedésben szenvedőknek, gyermekeknek és várandós anyáknak ajánlott a használatuk. Kíméletes hashajtás céljára egyes orvosok napi 7,5 g útifű magot vagy 5 g útifű magkorpát ajánlanak vízzel vagy gyümölcslével elkeverve, naponta egy-két alkalommal. A krónikus székrekedés kezelésében az útifű magkorpa és szenna kombinációját (kb. 8:2 arányban) is jónak tartják.

2. A bélfal izgatásával ható hashajtó gyógynövények: Ezek közé tartozik az antrakinon-származékokat tartalmazó szenna levele, a rebarbara gyökere és gyökértörzse, a kaszkara kérge (Cascara sagrada), vagy az aloéból kinyert és beszárított levélnedv. Ezek tartós használatra nem ajánlottak, mert rendszeres fogyasztásuk esetén számos kedvezőtlen mellékhatás jelentkezhet (például pigmentlerakódás a bél nyálkahártyáján, vastagbél-ingerlékenység, az elektrolit háztartás egyensúlyának felborulásával járó káliumvesztés, ami egyébként szintén székrekedést okozhat).

A gyermekláncfű levele és gyökere viszont enyhe hashajtó hatása miatt tartós fogyasztásra is alkalmas mellékhatás mentesen.

Ételek, melyek segíthetnek székrekedés esetén: Székrekedés esetén nagy segítség lehet egy bő teáskanál szódaikarbóna /NaHCO₃/ 1,5-2 dl vízben elkeverve. A szódaikarbóna nyálkaképződést /szekréción/ vált ki a bélcsatornában, ezzel segíti a beszorult széklet kiürülését. További jótékony hatása még, hogy segít megszüntetni a gyomorégést és lúgosítja a szervezetet.

Számos zöldség és gyümölcs is természetes hashajtóként működik. Ilyen például:

- a savanyú káposzta vagy annak kicsavart leve
- az aszalt szilva, sárgabarack és a füge
- körtelék vagy szilvalék
- kivi
- alma
- hüvelyesek (lencse, bab)

Teák közül fogyaszd a zöld teát és szűztea. Mindkettőnek anyagcsere gyorsító hatása van, egyben élénkítő tulajdonságúak (kávé helyett is kitűnőek). Ha van egy kis súlyfelesleged is, akkor egy csapásra két legyet is üthetsz, mivel mind a zöld tea, mind a szűztea igen hatékony zsírégető.

A székletfogó élelmiszereket ellenben – mint a banán, a kakaó vagy a fehér lisztből készült termékek – kerülöd.

Láb vizesedés

Ha láb duzzadásban vagy vizesedésben szenvedsz, tedd a következőket:

- A cipőd legyen nagyon kényelmes
- A zoknijaid készüljenek pamutból
- Hazaérve naponta polcold fel a lábad a falra 30-40 percre
- Végezz rendszeresen jóga ászanákat, mind Vajrasana, Tehénarc, Galamb stb. mely a lábakat felváltva szorítják és nyújtják, így fokozva a vérkeringést.
- Tartsd a lábakat melegen. Ha rossz vérkeringés okozza a duzzadást végy be napi 1 szem cayenne bors kapszulát, vérkeringés fokozására.
- Végezz el egy vese tisztítást (általában gyenge a vese és mellékvese működés)
- Fogyassz rendszeresen gyömbért (nagyon jó vízajtó), gyermeklancfű és csalán teát.
- Végezz máj tisztítást
- A láb ödémásodása szív és érrendszeri problémákra utal.
- Ha még van amalgám töméseid szeded ki.
- Mérd meg pH papírral értékeidet és ha reggel nagyobb mint 7 valószínű erős gyulladás van a testben, melyet kezelni kell. (bladder infection)
- 500 mg pantoténsav táplálék kiegészítő sokat segíthet, valamint jó minőségű magnézium
- Különböző masszázsok és reflexológia is segít
- Végy keserűsós fürdőt (Epsom só) min. 40 percig
- Rendszeres hideg meleg vizes zuhanyozás

Allergia

- Tégy vízbe fél teáskanál sütőport és fele mennyiségű kálium bicarbonátot. Az arány legyen 2:1. Fogyaszd 1 hétig és figyeld eredményt.
- A korrainder levele és magja allergia csökkentő flavonidokat és antiallergén fenolt tartalmaz.
- Fekete retek leve 1 hónapig

FORRÁS:

Dr. David Frawley: Jóga és ájurvéda

Dr. Vasant Lad: Ájurvéda, az öngyógyítás tudománya

Dr. Vasant Lad és Dr. David Frawley: Gyógynövény jóga

Guaranga Das: Ájurvédikus öngyógyító tanfolyam jegyzete

Yoga therapy book

Hulda Clark: Gyógyítsd meg önmagad

Dr. Joel Fuhrman: Eat to live

The Complete handbook of nature cure

Temesvári Gabriella: A gyógyító konyha