

3rd edition

Suvacha

Pragniemy Państwu przedstawić „zimową” część naszego Newslettera „Suvacha” !

„Zdrowie jest tym czynnikiem, który daje poczucie, iż właśnie jesteśmy w najlepszym okresie naszego życia.”

Franklin Adams

Dlatego dbajmy o siebie zimą!



Kinga Kairali ayurvedic center

Ul. Zamkowa 6, 34-436 Czorsztyn, www.kingahotel.com

3rd edition
Suvacha

Hemantha rithucharya (zalecenia na zimę)

W celu utrzymania harmonii pomiędzy organizmem człowieka, a jego otoczeniem konieczne jest dostosowanie się do zimowych zmian atmosferycznych.

Garbhini paricharya (opieka prenatalna)

Całościowy plan opieki nad kobietą w ciąży i dzieckiem od momentu poczęcia do porodu

Nadishodhan pranayam – technika oddychania oczyszczającego

Wydłużając każdy oddech przedłużasz sobie życie.

Anyż (*pimpinella anisum*)

działa wykrztuśnie, rozkurczowo, moczopędnie, wiatropędnie i pobudza pocenie.

Kinga Kairali ayurvedic center

Ul. Zamkowa 6, 34-436 Czorsztyn, www.kingahotel.com



Hemantha rithucharya

(zalecenia na zimę)

W celu utrzymania harmonii pomiędzy organizmem człowieka, a jego otoczeniem konieczne jest dostosowanie się do zimowych zmian atmosferycznych.

Podczas gdy zmienia się pora roku, ajurweda zaleca stosowanie się do zimowej rutyny. Każda pora roku ma swoistą dietę (ahara) i styl życia (vihara), które pozwalają na utrzymanie dosz w stanie równowagi i pomagają w zmaganiach ze stresem i przemęczeniem, związanym ze zmieniającymi się porami roku.

Zima to doskonały czas na odmłodzenie, wzmocnienie mięśni i podniesienie odporności poprzez dogadżanie sobie tłustymi zupami, mięsami (najlepiej z ekologicznych hodowli), płatkami owsianymi, słodycznymi, mlekiem i produktami mlecznymi, potrawami przygotowanymi z mąki pszennej, ciecioriki i kukurydzy. Spożywaj potrawy przygotowane na parze, miód, kwaśne i słodkie smaki, a unikaj ostrych, gorzkich i zimnych potraw i napojów.

Wskazane są ziołowe masaże ajurwedyjskie, natłuszczenie głowy, ciepłe okłady, przebywanie w ciepłym pomieszczeniu, okrywanie ciała ciepłymi ubraniami oraz wysiłek fizyczny. Unikaj zimnej wody i przebywania na zimnym wietrze.

Kryje się za tym powód

Zimą słońce przesuwają się na południe (dakshinayana), a księżyc ochładza ziemię. Ogień trawienny jest bardzo silny, gdyż musi pokonać zimno, dlatego zimą łatwiej trawi się ciężkie potrawy.

Niska temperatura, wilgoć, zimny wiatr, zachmurzenie i opady śniegu powodują nasilenie Vata (elementu powietrza), co skutkuje wysuszeniem (wysuszona skóra, zespół Sjögrena), bólem stawów i zeszywnieniem (artretyzm, reumatyczne zapalenie stawów), utrudnieniami w oddychaniu (astma, grypa, zapalenie płuc, ból gardła, przeziębienie itp.), wyiębieniem stóp i dłoni (zespół Reynauda, odmrożenia itp.) i problemami krążenia (zawał, problemy z sercem).

Każdy musi znaleźć swój sposób na uporanie się z trudami jakie niesie zima, bo zima w różny sposób dotyka każdego.



Garbhini paricharya (opieka prenatalna)

Całościowy plan opieki nad kobietą w ciąży i dzieckiem od momentu poczęcia do porodu nazywany jest garbhini paricharya.

Warto wiedzieć

Według nauk ajurwedyjskich w pierwszych trzech miesiącach kształtowania się płodu kobieta może czuć się źle dlatego, że płód jest traktowany przez jej organizm jako ciało obce.

Żeby zwalczyć nudności poranne, brak apetytu i wspomóc ogień trawienny zaleca się, by w pierwszym trymestrze kobieta spożywała potrawy słodkie, zimne, płynne i wegetariańskie.

W czwartym miesiącu powstaje serce i świadomość – w tym miesiącu dziecko wyraża swoje pragnienia, które manifestują się w zachowaniu i zachciankach matki. Spełnienie życzeń maluszka jest bardzo ważne i może mieć wpływ na jego charakter. Nie wysłuchanie tych próśb może skutkować zezem, kartowatością, kifozą i wadami wrodzonymi.

W następnych miesiącach należy dodawać do diety białka zwierzęce (drób, baraninę, jajka)

W piątym miesiącu kształtuje się umysł.

W szóstym miesiącu powstaje rozum i wskazane jest spożywanie mieszankę buzdyganku naziemnego (Gokshura - tribulus terrestris) z masłem sklarowanym dla uregulowania ciśnienia i wydalania moczu.

W siódmym miesiącu rozrasta się macica, co może powodować swędzenie, zgagę, rozstępy (kikkisa) i zatwardzenie. Należy odpowiednio reagować na poszczególne dolegliwości na przykład poprzez spożywanie szparagu lekarskiego (Shatavari - asperagus recemosus) i vidharikanda (ipomea digitata)- dla prawidłowego rozwoju płodu.

W ósmym miesiącu energia życiowa - ojas jest niestabilna, gdyż przechodzi na zmianę pomiędzy matką, a płodem powodując na zmianę radość i ołędzenie.

Dziewiąty miesiąc to czas porodu. Należy zastosować bogatą w tłuszcze dietę oraz lewatywę olejową.

Unikaj tabletek przeciwbólowych, silnych środków przeczyszczających i wiatropędnych, środków uspokajających.

Podczas całej ciąży

Spożywaj codziennie mleko, masło, masło klarowane, świeże i słodkie suszone owoce oraz zielone liściaste warzywa, jeśli są dostępne.

Zalecana jest gimnastyka z relaksem, Abhyangam (lekki masaż całego ciała), luźne ubrania i płaskie obuwie.

Ważne jest w tym czasie pozytywne myślenie i zachowanie spokoju.

Zalecane leki: garbhapala ras – dla uniknięcia komplikacji,

mandoor bhasma (suplemen żelaza),

praval bhasma (suplement wapnia)

oraz ashwagandha (withania somnifera) podane razem dla prawidłowego rozwoju płodu.

Nadishodhan pranayam – technika oddychania oczyszczającego

Wydłużając każdy oddech przedłużasz sobie życie. Oto jedna z metod osiągnięcia tego:

Usiądź wygodnie, może być w pozycji medytacyjnej (swastikasan, siddasan etc)

Zegnij palec wskazujący i środkowy prawej dłoni

Zatkaj lewą dziurkę w nosie za pomocą palca serdecznego

Prawą dziurką zrób wydech, a następnie wdech i zatrzymaj oddech tak długo jak potrafisz zatykając obie dziurki.

Teraz zrób wydech przez lewą dziurkę, a następnie wdech zatykając prawą dziurkę, po czym zatrzymaj oddech na tak długo jak potrafisz. Wypuść powietrze prawą dziurką.

Na tym kończy się jeden cykl. Powtórz go jeszcze trzy razy.

Pozwoli to energii witalnej (prana) przepływać swobodnie przez oczyszczone kanały (tętnicę, żyły, nerwy etc.) i sprawi, że umysł będzie jaśniejszy i opanowany.



Ekamoolika prayoga (leki ziołowe)

Rosnące zainteresowanie zielarstwem wynika z chęci do zmiany stylu życia i wiąże się z wiarą w ogromny potencjał leczniczy roślin. Zioła mogą być stosowane osobno lub w połączeniu z innymi ziołami oraz pod różną postacią: jako lekarstwo, pokarm, kosmetyk lub aromat. Bywa tak, że jeden gatunek ziela jest w stanie wyleczyć wiele dolegliwości. Są one bezpieczne w użyciu i dobrze jest je stosować.



Aniż (pimpinella anisum)

Aniż jest jednorocznym ziołem kulinarnym z rodziny selerowatych. Zawiera olejek eteryczny, tłuszcze, białko, cukry, skrobia, cholinę. Głównym składnikiem olejku anyżowego jest anetol.

Właściwości lecznicze - działa wykrztuśnie, rozkurczowo, moczopędnie, wiatropędnie i pobudza pocenie.

Na zgagę i wzdęcia – wymieszaj łyżeczkę anyżu ze szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na noc. Na drugi dzień przecedź i spożyj z miodem.

Na zaćmę - 6 gramów anyżu powinno się spożywać codziennie rano i wieczorem.

Na bezsenność – dodaj łyżeczkę anyżu do szklanki gotującej się wody i gotuj na małym ogniu przez 15 minut. Przecedź i pij zanim wystygnie.

e
v
e
n
t
s

