



*Mi az az*

# AJURVEDA

Ismerd meg a több ezer éves indiai életfilozófiát, ami a megelőzésre koncentrálna segít megteremteni a test- és lélek egyensúlyát, egy egészséges életért.

SEBŐK-VAKULYA GIZELLA



*Üdvözöllek!*

**ÖRÜLÖK, HOGY VELEM TARTASZ!**

A program teljesítéséhez nincs szükséged ennyire részletes ismeretekre az ájurvédáról, de érdekességképpen jó, ha átfutod a jegyzetet.

Így bepillantást nyerhetsz abba, hogy mi alapján épül fel a 21+5 napunk, milyen étrend és napi rutin ajánlásokat miért építettem be, melyik miben segít Téged.

Ha érdekel részletesebben, keress nyugodtan!

---

# 1 BEVEZETŐ GONDOLATOK

Az ayurveda (vagy ájurvéda) holisztikus rendszer, hiszen az embert az őt körbevevő természettel együtt „értelmezi” és vizsgálja. Egyfajta szemlélet- vagy gondolkodásmód, életvitel. Központi eleme az a gondolkör, hogy az elme (a tudatunk) és a testünk nemcsak egymást befolyásolják, hanem megbonthatatlan egységet képeznek. Ha az egyik „hibásan” működik, a másokban is jelentkezik annak hatása. Végtelenül „egyszerű” modellt használ a világ dolgainak leírására: ez az öt elem tana.

Több, mint ötezer éves indiai gyökerekkel rendelkezik, innen a mából szemlélve valami nagyon egzotikusnak tűnő dolog, mélyebbre ásva, történelmét megismerve azonban hamar kiderül, hogy a mai modern orvoslás gyökerei is innen eredeztethetők.



---

# 2 KI ÉS MILYEN VAGY VALÓJÁBAN?

Az ájurvéda szerint van négy végtelenül egyszerű szempont, amit meg kell vizsgálnunk: hitaaya és ahitayu, sukhayu és dukhayu. Azaz mi az, ami jót tesz nekünk és mi az, ami nem; mitől leszünk boldogok és mi okoz szomorúságot.

Mint a közlekedésben: ha ismered a KRESZ szabályait, biztonsággal tudod használni az utakat.

Az ájurvéda ezen négy, egyszerű szempont segítségével igazgat téged az élet útvesztőjében. És hogy hogyan? Itt képbe az öt elem tana, amit a bevezetőben már olvashat

Testünket 5 elem építi fel: éter, levegő, tűz, víz és föld.

Az 5 elem fő tulajdonságai a következők:

FÖLD: nehéz, tömör, sűrű, vaskos, hideg, durva, statikus kemény, stabil

VÍZ: áramló, hideg, nedves, lágy, sima, nehéz

TŰZ: forró, éles, tiszta, száraz, fényes, könnyű, finom, me

LEVEGŐ: változékony, hideg, száraz, könnyű, tiszta, dur

ÉTER: tiszta, könnyű, száraz, hideg. változékony, éles, szubtilis



---

# 3 A HÁROM DÓSA TANA

Élettanilag ez az öt elem bio-dinamikus erőhatásként működik, amelyeket az ajurvéda vata, pitta és kapha néven nevez. Ezt a három fogalmat/elemet hívhatjuk még dhatunak, rendező erőnek, testtípusnak, dósának, prakritinek vagy harmónikus állapotnak is.

De mi ezeknek a jelentősége? Minden ember (és állat) az öt elemet magában hordozva születik, azonban ezek aránya és összetétele mindenkiben egy kicsit más, úgy, ahogy életmódunk is más és más.



Ez a három rendező erő, dósa az alábbi módon áll össze az öt elemből:

KAPHA	PITTA	VÁTA
Föld + Víz	Tűz	Levegő + Éter
Lubrikál, struktúrát ad	Metabolizmusért felelős	Mozgat, változtat
Lakóhelye: felső gyomor, mellkas	Lakóhelye: vékonybél	Lakóhelye: vastagbél

Az ajurvéda alapvetően minőségi tudomány (nem úgy, mint a nyugati mennyiségekben mérő, gondolkodó tudomány). Az ételeknek, életkörülményeknek, évszakoknak, még a betegségeknek is a minősége az, ami foglalkoztatja. Azt tartja, hogy a homeosztázist az állítja vissza, hogy az ellentétek kiegyenlítik egymást.

Dolgozik mennyiségileg is, pl. túl sok (felszaporodó) váta tünetet a kapha minőség megemelésével gyógyítja.

Emellett dolgozik minőségileg is, harmonizál: nem mindig csökkent, vagy növel egy minőséget, hanem magán a minőségen belüli megtisztított megnyilvánulási formát igyekszik kihozni, megláttatni.

Fő gondolat persze az, hogy a hasonló a hasonlót növeli, gerjeszti. És az ellentétek egyensúlyozzák egymást.

# 3 DÓSÁK MEGNYILVÁNULÁSA

Ha megértjük az egyes dósák minőségében létrejövő ellentétek és hasonlóságok rendszerét, akkor igazából a felhalmozódó tünetek megállapítása után könnyedén felismerhetjük, hogy melyik hajtóerőre jellemzőek, és megtalálhatjuk, hogy melyik ellentétes hatással lehet minimalizálni, helyre billenteni.

Nézzük meg a dósák minőségeit:

KAPHA		PITTA		VÁTA	
Minőségei	Harmonizálja	Minőségei	Harmonizálja	Minőségei	Harmonizálja
nehéz	könnyű	forró	hideg	száraz	olajos
lassú	gyors	könnyű	nehéz	könnyű	nehéz
hideg	meleg	átható	felszíni	hideg	meleg
olajos	száraz	mobilis	nyugvó	rücskös	sima
sűrű	tiszta	áramló	sűrű	finom	durva
lágysz	éles	olajos	száraz	változékony	nyugvó
statikus	mobilis	éles	lágysz	tiszta	felhős

Pl. ha állandó gyomorégéssel és sok-sok pattanással küzdő, kissé ingerlékeny főnököt nézed, aki könnyedén kipirul, akkor meg tudod róla állapítani, hogy pitta minőségű tünetekkel rendelkezik (forró, gyulladt, olajos, mozgó, éles, intenzív).

Számára fontos lenne, hogy a pitta ellentétével hűtse le magát (pl. hűsítő ételek, mint a koriander, menta, leveles saláták, uborka stb). Vissza kellene fogni heves vérmérsékletét és versengését, inkább a játékoságra törekedni, és sokat nevetni, valamint orvosolni kellene a türelmetlenségét és a tökéletességre törekvését is.

Hogy ettől meggyógyul-e? Amennyiben ez egy kibillenése volt (vikrutinak hívja az ájurvéda), akkor valószínűleg a fenti „ellentételezés” módszerrel sikerül jelentős javulást elérni. Amennyiben azonban mindezek életfeladataként, születésekor magával hozott minőségek (prakriti), akkor nem csupán a tünetek tompítása a feladat, hanem az, hogy a számára önazonos életminőséget képviselő állandóan lobogó belső tüzet hogyan lehetne harmonizálni, élete részévé tenni, abból a legjobban kihozni: pl. a versenyszellemét, a másokat elsöprő lendületét mások megsegítésére szánt lelkesedésként, melegítő támogató minőséggé alakítani, a harag tüzében felismerni a valós, önazonos kiállási lehetőségeket; a gyomorégésben a harsány metabolikus tüzet, melyet sportba, mozgásbalehet önteni, a pattanások helyére vonzó, belső szépséget tükröző arcpírt varázsolni.

# 4 MILYEN AZ ÉN TESTTÍPUSOM?

Nincs jó vagy rossz dósa, mindegyiken belül lehetőséged van teljes és harmónikus életre. Elképzelhető, hogy egy-egy dósa dominásabban van jelen benned, de valójban mind az 5 elem ugyanúgy alkotó részedet képezi, ami állandó egyensúlyozásra és harmonizálásra szorul.



## A vata testtípus jellemzői

Azok az egyedek, akiknél az éter és a levegő dominál születésükkor, vata testalkatúak, a vata dósa dominál (ez a prakritijük). Általánosságban elmondható, hogy a vata személyek vékony testalkatúak, beszédesek és gyakran fáradhatatlanok, nyüzsgők. Soványak, száraz a bőrök, töredezett a körmük, vékony szálú a hajuk, kicsi és mélyen ülő szemük van. Járás közben ízületeik kattognak. Kedvelik a meleg időjárást, a hideg, szeles napokat rosszul viselik. Hízásra nem hajlamosak, vékonyak maradnak.

## A pitta testtípus jellemzői

A pitta személyek több tűz elemmel születnek, mindez jól tükröződik jellemzőiken. Általában aktívak, maximalisták, dinamikusak és intelligensek, de mindezek mellett indulatosak és lobbanékonyak is. Vezetői hajlamaik vannak, közepes testfelépítésűek, hegyes orruk és éles tekintetük van, bőrszínük picit rózsaszínes. A pitta típusra jellemző egyensúlytalanságnak köszönhetően hajhullásra és korai öszülésre hajlamosak. Bőrük meleg tapintású, rózsás, egészséges ajkakkal, körmük enyhén domború és rózsaszín.

---

# 4 TESTTÍPUSOK 2.

## A kapha testtípus jellemzői

A kapha tulajdonság a víz és a föld elemek túlsúlyát jelenti. Akik ezzel a prakritivel születnek, általában nyugodtak, jókedélyűek, zömökek (vagy túlsúlyosak). Ha feladatot kapnak, rendszerint nem végzik el időre. Az ájurvéda szerint a kapha a legelenyősebb prakriti, mert a kapha típusú emberek azok, akiket a legkevésbé lehet kihozni a sodrúkból, ők a legboldogabbak.

Erős szálú, sötét hajuk van, nagy szemeik határozott szemfehérjével rendelkeznek, fogaik feltűnően fehérek. Bőrök tapintásra vastag, nedves, egy kicsit hűvös érintésű. Hajlamosak a gyűjtögetésre, de ezek mellett szívesen osztozkodnak is, ami gyakran a társadalom szolgálatába állítja őket.

Ezek alapján már Te is körülbelül el tudod dönteni, hogy melyik testtípusba tartozol. Ha érdekel részletesebben, érdemes felkeresned egy erre specializálódott szakembert, aki bőröd tapintása, tekinteted, pulzusod, stb. alapján pontosan meg tudja állapítani a dósádat.



---

# 5 MIÉRT FONTOS MINDEZ?

Születés kori prakritink, természetes állapotunk meghatározza, milyenek vagyunk. Ha ennek megfelelően étkezünk és élünk mindennapjainkat, akkor növeljük annak az esélyét, hogy hosszú távon fittekek, egészségesek és boldogok maradjunk. Az ájurvéda szerint a jól-létnek két megközelítése van.

A megelőzés az egészséges ember feladata, ami mentén az egészséges és boldog élet fenntartható. A gyógyító szemlélet a már megbetegedett egyéneknek nyújt segítséget. Ezt a szemléletmódot alapul véve az ájurvédikus praktikák és tanácsok különbözőek egy egészséges és egy beteg ember számára.

Aki egészséges, 3 alapelvet követve őrizheti meg állapotát: étkezés, életstílus és táplálékkiegészítők.

Mindenki számára ajánlott, hogy természetes állapotának (prakriti) megfelelően étkezzon. Akár vata, pitta vagy kapha személyiség, vagy ezek kombinációja vagy, létezik számodra egy napi rutin, ami támogatja jól-létedet és alkalmazkodik az évszakok váltakozásaihoz is. Néhány, testtípusunkak megfelelően kiválasztott (növényi) táplálékkiegészítő használata segít fiatalon tartani a szervezetet és megőrizni vitalitását, hozzájárul a hosszú és egészséges élethez (ilyenek pl. a triphala, ashwagandha stb).

Ha a betegség már kialakult, eltérő étkezési, életvezetési tanácsok szükségesek, más gyógynövényekre és készítményekre lehet szükség, hogy a test egyensúlytalanságát megszüntessük. Az ájurvéda szerint a jó egészség titka az, ha a betegség kiváltó okát megszüntetve visszaálltjuk a testünk (a dósáink) egyensúlyát.



---

# 6 RASA, AZ ÍZEK AJURVÉDIKUS MŰVÉSZETE ÉS PSZICHOLOGIÁJA

Az ajurvédában az ételek nagyon fontos szerepet játszanak, az ételek minősége is meghatározó, de az ízek és azok nem pusztán nyelvünk ízlelőbimbóra, hanem lelkünkre is ható minőségeivel való játékot tartják igazán fontosnak. Ennek az alapjait mi is megtanulhatjuk, különösen azért, mert a magyar nyelv is sokszor ízekkel utal bizonyos lelki tartalmak milyenségére, és ezek az utalások nagyrészt megegyeznek az ajurvédikus tudással is.

A HAT AJURVÉDIKUS ÍZ:

AZ ÉDES, A SAVANYÚ, A SÓS, A KESERŰ ÉS A CSÍPÖS ÉS A FANYAR.

Ezek az ízek nemcsak az emésztést és felszívódást segítik, hanem örömet adnak és a testünk ajurvédikus szöveteit is táplálják. A hat íznek sajátos funkciója van tehát az általános egyensúlyozásban. Nemcsak finomak, de gyógyítanak, és ha jól használjuk őket akkor is jól lakunk velük, ha nem eszünk sokat, mert gyakran az éhségünk nem egyszerűen csak kalóriaéhség! Azok vagyunk, amit megeszünk – tartja a régi mondás. Nem lehetne ez igazabb az ízekre! Az ételek is Rasajuk alapján kategorizálva vannak, de ez nemcsak az íz, hanem a minőségre utal.

<b>RASA-minőség (íz)</b>	<b>Harmonizálja</b>	<b>Kibillenti</b>
<b>ÉDES</b>	váta és pitta	kapha
<b>SAVANYÚ</b>	váta	pitta és kapha
<b>SÓS</b>	váta	pitta és kapha
<b>KESERŰ</b>	pitta és kapha	váta
<b>CSÍPÖS</b>	kapha	pitta és váta
<b>FANYAR</b>	pitta és kapha	váta

# 6 AZ ÍZEK HATÁSAI: ÉDES, SAVANYÚ, SÓS

ÍZ	MINŐSÉG	ELEM	HATÁSA (POZITÍV/NEGATÍV)	ÉTELEI
ÉDES	tápláló, szövetet építő, dúsító, súlyt ad, nedvességtartalmat javítja, táplálja a bőrt, és a hajat, lágyítja a hangot, táplálja a nyálkahártyákat	Föld és Víz:  nehéz, nedves, hűsítő	+ szeretet, könnyorület, földiesség, egészség, törődés  - ragaszkodás, lustaság, kapzsiság, vágyakozás	Édes gyümölcsök: barackok, mangó, banán. Gabonák: búza, rizs, árpa. Tej: ghí, vaj, tejszín. Édes zöldségek: édesburgonya, sütőtök, yam, répa, cékla. Édesítők: juharszirup, nádcukor. Fűszerek: fahéj kardamom.
SAVANYÚ	szövetet tisztító, szomjoltó, emésztést serkentő, ásványi anyagok felszívódását segítő, érzékszervek működésére jól ható, étvágygerjesztő	Föld és Tűz:  forró, könnyű, nedves	+ éberség, józanság, figyelmesség  - ítélkezés, hibáztatás, kritika, rossz következtetések	Savanyú gyümölcsök: citrom, grapefruit, lime. Erjesztett ételek: uborkák, savanyú káposzta, szója szósz. Savanyú tej: joghurt, savó, tejföl.
SÓS	a többi ízt felerősíti, szöveteket lubrikálja, segít az ásványi anyagok egyensúlyának fenntartásában, salakanyagok távozását segíti	Tűz és Víz:  forró, nehéz, nedves	+ bizalom, ösztönző erő, energikusság, lelkesedés  - vágy, vonzalom, harag	Sós tengeri növények: hínár, nori. Tengeri só, himalájai só. Fűszerek: zellermag.

# 6 AZ ÍZEK HATÁSAI: KESERŰ, CSÍPÓS, FANYAR

KESERŰ	étvágygerjesztő, méregtelenítő, szövettisztító, máj gyógyító, gyulladásokat csökkent, kívül, belül	<i>Levegő és Éter:</i> könnyű, hűvös, száraz	+ tisztaság, lemondásra való képesség, magány élvezete - elszigeteltség, szeparáció	<i>Kesernyés saláták, zöldségek:</i> spenót, pitypang, kel, kelbimbó, bazsalikom, petrezselyem, raddichio. <i>Keserű fűszerek:</i> görögszéna, kurkuma, római kömény, köménymag, koriandermag.
CSÍPÓS	emésztést javító, nyákokat kilökő, melegítő, izzasztó, detox, emésztést stimuláló, keringést javító, aktív metabolizmust segíti	<i>Tűz és Levegő:</i> forró, száraz, könnyű	+ kihívások, megméretések keresése, motiváció - düh, indulatok, féltékenységi, gyűlölet	<i>Csípős ételek, fűszerek:</i> hagyma, fokhagyma, gyömbér, chili, bors, cayenne bors
FANYAR	nedvesség és olajosság apasztó, szárító, felszívó, magába szívó hatású, összehúzó, feszesítő, detox, tisztít, seb- és fekélygyógyító, vértisztító	<i>Levegő és Föld:</i> hűvös, száraz, nehéz	+ lelki stabilitás, spiritualitás, aszkétizmus - elvonulás, félelmek, bizonytalanság, szorongás	<i>Hüvelyesek:</i> babok, lencsék. <i>Gyümölcsök:</i> vörösáfonya, gránátalma, dió. <i>Zöldségek:</i> spárga, paszternák, brokkoli. <i>Gabonák:</i> rozs, quinoa. Kávé. Tea. Aloe gél és lé. <i>Fűszerek:</i> görögszéna, sáfrány, római kömény, kurkuma.

---

# 7

# ÁJURVÉDA RUTINOK

Az ajurvéda alapját képezik a különféle ciklusokhoz köthető rítusok. Az a mély meggyőződés és természetközelség látszik ki ebből, ami az ajurvéda alapja, hogy a természet részeként élő egyénként állandó változásban vagyunk mi is, ennek megfelelően változtatnunk is kell a szokásainkon annak megfelelően, hogy milyen napszak vagy évszak van, milyen életkorban vagyunk, illetve havi ciklusunkban (holdciklusban) épp hol tartunk.



## DINACHARYA

a nap 24 órás cirkádián ritmusával kapcsolatos rítusok tudománya (erről olvashatsz lent bővebben)

## CHANDRACHARYA

a holdciklussal kapcsolatos rítusok művészete

## RITUCHARYA

pedig az évkör, az évszakok változásával kapcsolatos életmódvezetési stílusok változatossága.

---

# 8 DINACHARYA, A HÉTKÖZNAPOK RÍTUSAI

Az ajurvédában a napi rutin betartását rendkívül fontosnak gondolják!

És tény: a reggel tudatos indítása az egész napunkat jótékonyan befolyásolja, nyugodtabb, tisztább, áttekinthetőbbé tehetjük vele, és mindez nagyon fontos egy olyan világban, amire a leginkább a szétszórtság, a kapkodás, űzöttség jellemző. A napi rutinok fokozatos bevezetése, majd megtartása, betartása holisztikusan az egész testre, lélekre hat.

Ébredj mindig ugyanakkor: Az ébredés egy komplex testi, sőt hormonális folyamat, amit ha nem tartunk nagyjából rendszeresen, akkor konkrétan a testünk, a hormonrendszerünk bánja azt. Kezdd a napodat a királynők egyik legfontosabb minőségével: nyugodt megfontoltsággal. Ne pattanj ki az ágyból, nyújtózkodj fél-egy percet legalább. Kelés után kapard le a nyelvdről az éjjel felhalmozódott lepedéket: ezt azelőtt tedd meg, mielőtt innál, mert akkor a nyelv éjjeli méregtelenítése során felgyülemlött ún. „ama”, vagyis toxinok visszanyelődnek a rendszerbe. Öblíts szájat, moss fogat. Rágj olajat, és gargalizálj olajjal, majd utána igyál a pohár meleg vizet, és hideg vízzel mosd le az arcod, tisztítsd a szemed.



---

# REGGELI RUTIN, AZ ÁJURVÉDA SZERINT

**Nyelvkaparás:** használj erre alkalmas fémeszközt (bio boltokban kapható, de fogkefék hátulján is található, csak az nem olyan hatékony. Óvatosan a fémkaparóval, nehogy megsértsd az érzékeny nyelvbimbókat). A nyelvkaparás az emésztőrendszert is stimulálja.

**Olajrágás:** Egy evőkanálnyi **szobahőmérsékletű** szezám, vagy kókusz olajat (esetleg egy csepp borsmenta illóolajjal frissítve) a szájban kb. 5 percig forgassunk, rágjunk, de semmiképp ne nyeljük le. Jót tesz a fogaknak, fehériti is azokat, erősíti az ínyt, az állkapcsot, a rágóizmokat, javítja az ízlelést és (új adag olajjal) gargalizálva táplálja a hangszálakat, a hangot.

**Fogmosás:** A hagyományos ajurvédikus fogkrémek kesernyések és **fanyarok**, emellett nyugtató hatásúak, pl. ilyen a neem, vagy az édesgyökér.

**Pohár meleg víz:** megtisztít és felébreszti az emésztőrendszert, **hidratálja a szöveteket** és beindítja a belek mozgását.

**Hideg vizes arcmosás és szemöblítés:** megnyugtatja, és frissíti az arcot, a nyirokkeringést **stimulálja a hideg, vagy a váltott hideg-meleg vizes reggeli arcmosás.** Mentálisan is erős hatású, frissít.

**Ürítés:** Az ajurvéda szerint naponta (legalább) egy bélmozgásnak kell történnie, és mindenképpen jó, ha naponta egyszer ürítéssel is jár ez. Ha nincs naponta székleted, a dologgal foglalkozni kell! Sok folyadék, fokozott rostbevitel a lényeg. Nyagyban segít, ha este lefekvés előtt Triphala port, vagy tablettát veszel magadhoz.

---

# 8 REGGELI RUTIN 2.

**Abhyanga:** Ez egy nagyon mélyre ható, önmagunkat tápláló, megerősítő, és lelki gesztus szinten is működő napi rítus (kellene, hogy legyen). Meleg olajjal végezzük, ami a bőrön keresztül, mélyen a szövetekbe, akár az idegekig, sőt a csontokig hatolva lubrikál, ken, rugalmasít, óv, és maga a masszázsmozdulatok pedig pezsdítik a nyirok-, és vérkeringést.

**Fürdés, zuhany:** A víz tisztít, információs összekötő elem, a tudatnak ezáltal frissességet és energiát ad. Ha megcsináltad a reggeli abhyangát, akkor az olajos bőrt, meleg vízzel leöblíteni elegendő, nem kell több ahhoz, hogy a felesleges olajat eltávolítsuk.

**Ön-fejlesztő gyakorlat:** legyen legalább néhány perced reggelente arra, hogy valami lelket is tápláló dolgot magadhoz végy. Lehet ez pár perces meditáció, légzésfigyelés vagy pránajáma, néhány jóga gyakorlat, pár sor, vagy kulcsszó a naplódba, egy rövid ima: bármi olyan, amitől kicsit lelkileg is feltöltődsz a napod elején.



---

# 9 NAPKÖZBEN ÉS ESTE

**Napközben: Étkezz rendszeres időkből !**

az össze-vissza időben való étkezés, illetve az itt-ott bekapott falatok csökkentik az emésztés tüzeit.

amikor csak lehet, oldd meg, hogy a napi legnagyobb étkezés az ebéd legyen. Ilyenkor lángol leghatékonyabban az emésztési tűz (az agni), ilyenkor képes a test a kevésből is sokat kibányászni és a legkevesebb salak hátramaradással égetni.

ha lehet frissen készített, meleg-főtt ételleket egyél a szezonális ajánlásoknak és személyes alkatodnak megfelelően.

amikor eszel csak arra figyelj, még társaságban is: rágd meg jól a falatot (legalább 30x), ne beszélj teli szájjal, legyen a környezetben nyugalom (még ha társaság van is), és kerülj a multi- taskingot evésnél különösen.

**Este: cél az ellazulás.**

Vegyél be Triphalát (2 tableta) meleg vízzel, elalvás előtt 1 órával: A Triphala a legismertebb, hagyományos ajurvédikus, három gyümölcsből álló formula, különösen nagyra értékelik gyengéden méregtelenítő és tisztító hatása miatt, de emellett beleket ápoló, erősítő hatása is van. Nem lehet rászokni, de általában 3 hónapos kúrát javasolnak, évente egyszer-kétszer (legalább). Segít az egészsége kiválasztásban, sőt ürítésben is, a béltraktus szöveteit megújítja.

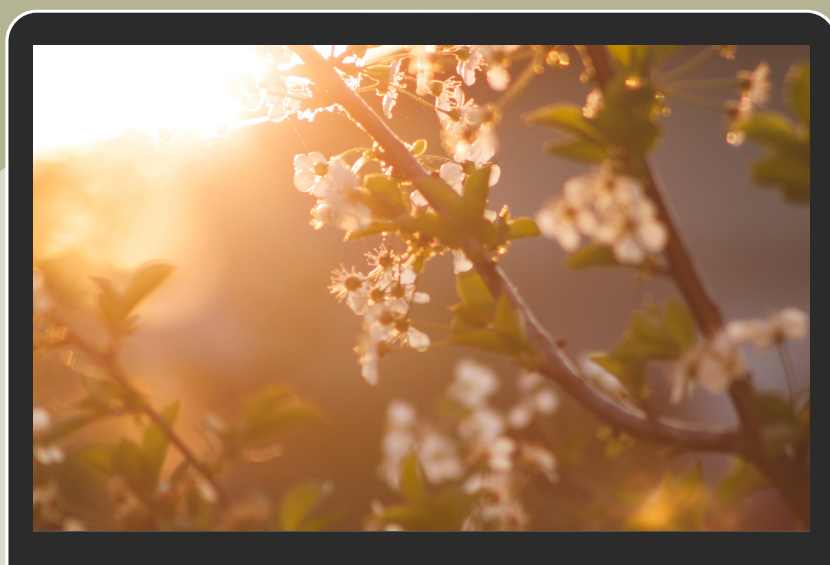
Rendszeres időben feküdj le: Segít abban, hogy a test megtanulja, mikor kezdje el a belső, hormonálisan is összetett folyamatot, amit elcsendesedésnek, elálmosodásnak, elalvásnak majd pihentető alvásnak hívunk. Össze-vissza időben való lefekvés szétrázza ezt a finom folyamatot, elalvási problémákat, felszínes pihenést, sőt álmatlanságot is okoz.

Ha gond van az elalvással: Próbáld ki a következőt: nem túl forró kádban fürdőzés után nyugalomban fogyassz el egy csésze langyos tejet, vagy magtejet, melyet kardamommal vagy szegfűszeggel ízesítesz (pihenésünkre ható, illetve a tej eredendő nyákosságát ellensúlyozó gyógyszerek ezek). Macskagyökér, kamillatea, vagy ajurvédikus ashwagandha és édeskömény (tejjel) is segítenek az idegrendszeri lekapcsolásban

---

HA TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI:

# VIZSGÁLD MEG A TAVASZT AZ ÁJURVÉDA SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL



A program teljesítéséhez nincs szükséged mélyreható ájurvédikus ismeretekhez, elegendő, ha követed az általam összerakott menetrendet.

Ha azonban szívesen megtudnál többet arról, hogy hogyan hat az egyes testtípusokra a tavasz, milyen minőségekkel rendelkeznek, akkor olvass utána a Tavasz az ájurvéda szemével c. füzetben.

"Az élet célja nem az, hogy megtaláld önmagad,  
hanem az, hogy létrehozod önmagad!"  
George Bernard Shaw

---

ÁJURVÉDA

2022

---