



Ájurvédikus

TAVASZ

Az ájurvéda tudománya szerint minden évszak hatással van ránk (fizikai és leli szinteken is), amelyeket a megfelelő étrend és aktivitások megválasztásával a javunkra tudunk fordítani.

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!

TAVASZI ÚJRATÖLTÉS

2022

1 TAVASZ AZ ÁJURVÉDA SZERINT

A napfény fokozatosan visszatér a mindennapokba. Azonban a felső légúti betegségek, az állandó orrfolyás és nehezebb légzés szintén kísérője lehet ezeknek a kora tavaszi napoknak. Miután egész télen a hideggel küzdöttünk, a hirtelen beköszöntő enyhébb (és csalóka) időjárás felkészületlenül ér bennünket.

A márciusi időjárás kiszámíthatatlan. Előfordulhat, hogy szél, eső, hó vagy napsütés van - bármi megtörténhet. A fagy azonban már nem tartós, elegendő meleg és napsütés van, hogy elinduljon a hóolvadás (ha volt hó), hogy kiengedjen a fagyos föld, és ezzel párhuzamosan testünkben is hasonló folyamatok induljanak be: mellkasunk és orrmelléküregeink szörcsögni és váladékozni kezdenek, minden nedvesnek tűnik: bennünk és a természetben is.

A föld nedvessége magával hozza a termékenység lehetőségét is, elindul az új élet fejlődése. A bőrünk tapintása hűvös lehet, sokszor minden átmenet nélkül megjelenik a végtagok, ízületek vizesedése, néhány nap kellemetlen tünetet hagyva maga után. Ahogy a téli álmatlávó állatok lassan ébrednek, nekünk is valami hasonlóra volna szükségünk: az egyre hosszabbodó nappalok csábítanak, hogy a szabadban töltsük az időt, újra aktívabbak legyünk fizikailag, és megszabaduljunk mindattól, amit télen felhalmoztunk.



1 TAVASZ ÉS ÁJURVÉDA

A márciusi vizesség érzelmi következményekkel is jár. Pszichológiailag a március a siralom, a szomorúság, a bánat és a mélyen gyökerező érzelmek felszabadulásának hónapja. A légzőgyakorlatok (pranayama), mint például a bhastrika és a kapalabhati, ki tudják mosni a nehézséget a mellkasból. Amint a tested cseppfolyósítja az egész télen befagyasztott állapotot, márciusban felszínre kerülhetnek a hűvös vízről szóló álmok, érdemes odafigyelni rájuk.

Úgy vagyunk megalkotva, hogy a természettel összhangban működve a télből tavaszba átmenet a felhalmozott feleslegektől való megszabadulás ideje. Amint a téli „zsírréteg” olvadni kezd, gazdagítja a vérünket, aminek onnan eltávolítása a keringési rendszerünk feladata.

Ez az élettani folyamat kiszolgáltatottá tesz bennünket a Kapha-típusú tünetekkel szemben, beleértve a légzési nehézséget, arcüreggyulladást. Ahogy ősszel gyakori a megfázás, nátha a beállt hideg miatt, tavasszal a beköszöntött melegebb idő okoz hasonló tüneteket.

Ennek oka, hogy a testünkben levő vízfelesleg nyomást gyakorol a tüdőre, eltorlaszolja a légutakat, és akár tüdőgyulladáshoz is vezethet. Az őszi és a tavaszi megfázás tünetei teljesen egyformák, azonban okai és orvoslása már más képet mutat. Mindkét esetben ugyanaz a vírus támadja meg az orrmelléküregeket. Azonban tavasszal kedvezőtlenebb a lefolyása, nehezebben viseljük, megduzzadnak a nyirokcsomók, sokkal dúsabb és vastagabb a váladékozás, nehezebb ürül ki légutainkból. A megelőzés érdekében tél végén már kerülni kell az olajos, gazdag és édes ételeket.

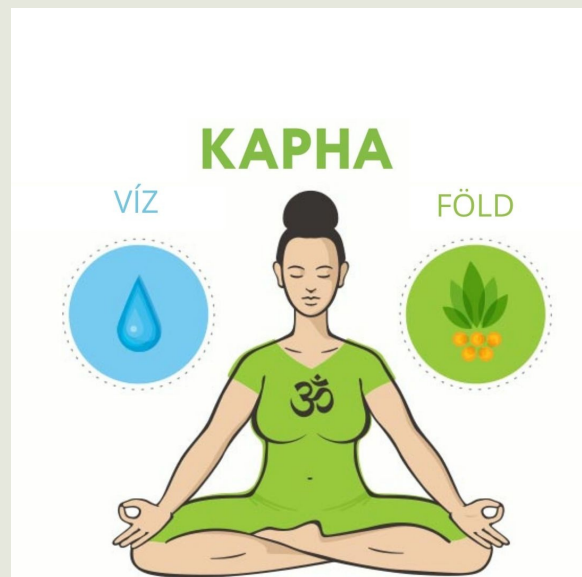
A keserű leveles zöldségek, mint pl. a cikória, vagy a vizelethajtó tulajdonságúak mint pl. a zeller, a csípős fűszerek, a cayenne bors, vagy az enyhe hashajtók, mint az aloe vera segítenek a váladék letapadásának oldásában, csökkenthetik a vér zsírtartalmát, és segíthetnek a felesleges vízvisszatartás megszüntetésében.

A tavaszi enyhüléssel a télen elraktározott zsírok, amelyek szigetelték a testüket a hidegtől, kiürülnek. Ilyenkor előfordul, hogy a vér megváltozott zsírösszetétele megterheli a keringést, a mellkasban szorító-nyomó érzés jelentkezhet. A retek, a pácolt fokhagyma és más, keserű jellegű ételek fogyasztása segítheti ezt a zsírbontási folyamatot.

2 TAVASZ ÉS A DÓSÁK

Milyen a tavasz a kapha típusúak számára?

A kapha típusok a legérzékenyebbek a márciusi változásokra, mivel már hajlamosak a felesleges vízre, nyálkára és ezek felhalmozódására. A tél folyamán a zsírok felhalmozódása és a pangó keringés megszilárdítja a Kaphát a testben. A növekvő hőmérséklet "felolvasztja" ezt a felesleges Kapha-t, aminek következtében az árvíz kapui kinyílnak. Étvágytalanság, általános rossz közérzet borítja fel a kapha típusúak egyensúlyát ebben az időszakban. Melegítő, vizelethajtó hatású fűszerek fogyasztása, és aktív testmozgás a megoldás. A könnyű, keserű ételek és gyógynövények hasznosak a felesleges nedvesség kiszáraitásában.



Tavasz a pitták számára

A máj márciusban is folytatja a túlórárt, mivel a felesleges téli zsír metabolizálódik. A Pitta típusok észrevehetik, hogy a máj aktív működése miatt állandóan melegnek érzik a nyakukat. Ez az évszak, amikor kerülniük kell a sült ételeket és az alkoholt, hogy a májukat minél jobban támogassák. A savanyú és keserű gyógynövények és ételek hozzájárulnak a máj munkájához.

2 TAVASZ ÉS A VATA

Vata márciusban

A vatatípusok üdvözik a márciusi meleget és nedvességet. A rendhagyó időjárás jelenti a legnagyobb kihívást számukra. Öltözzenek rétegesen, mert könnyen meghűlnek, de töltsenek minél több időt a napfényen!



3 TAVASZI NAPIREND AJÁNLÁS

A kora tavasz az újbóli energiaellátás (a prána - életerő - építése) ideje. A napi légzési gyakorlatok (pranayama), például a kapalabhati, a bhastrika és az anulom vilom tisztán tartják a fejet és a tüdőt. Ahogy a nap hamarabb kel, úgy nekünk is hamarabb kell kibújnunk az ágyból, lehetőleg napfelkelte előtt. A testgyakorlás ilyenkor aktívabbá és izzasztóbbá válhat, hiszen meg kell szabadulni a téli zsírrétegtől. Érdeemes felkelés után neti edénnyel kiöblíteni a légutakat.

Ez az időszak nedvességben gazdag, így törekedni kell a kapha csökkentésére: a test szárazon történő átdörzsölése, majd megfelelő masszázsolajas kenegetése nagyszerű kényeztetés zuhanyozás előtt.

El kell kerülni a napközbeni szunyókálást, mert ez tovább erősíti a kapha hatást.



4 ÉTREND MÁRCIUSRA

Válasszunk könnyebb ételeket általában az egész tavasz folyamán, használjuk a csípős, keserű és összehúzó ízeket.

Érdemes prána (életerő) építő ételeket fogyasztani: sok zöldet, csírákat, algát. A Prana szó szerint a kinetikus energiát jelenti. Azok az ételek, amelyek növelik a pránát, tartalmazznak mindent és mindent zöldet, de különösen a zsemeke fiatal zöldeket és a klorofillban gazdag ételeket, mint a spirulina. Jó ötlet lehet a friss medvehagyma, a frissen kinövő tyúkhúr vagy pitypang levél felhasználása salátákban.

Itt az idő a zöld dzsúzsokra, hiszen ezekkel rengeteg zöld levelest tudunk elfogyasztani, amelyek a zsír anyagcseréhez is hozzájárulnak. Próbáld ki a rukkolát, salátát, spenótot, endíviát és a különböző csírákat is a turmixodban, gazdagítsd spirulinával. Salátába keverve mehet a koriander zöld, mindhárom dósának kitűnő!

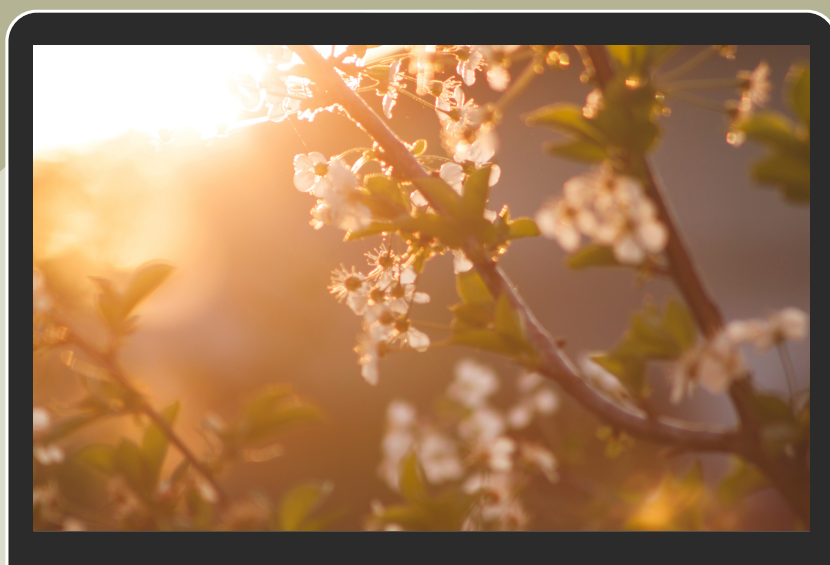
Használj fekete borsot, fahéjat és gyömbért a reggeli teához, használd a főzéshez – ebben az évszakban ezek elengedhetetlenek! Az olyan csípős fűszerek, mint a chili és a cayenne, tisztítják a légutakat, és a felesleges Kaphát kiűrik a testből. A kukorica alapú ételek (kása, tortilla stb) is jó választás lehet, mexikói fűszerezéssel. A pitta típusúak továbbra is figyeljenek oda, hogy ne vigyék túlzásba a csípős ételek fogyasztását!

Az olyan káposztafélék, mint a brokkoli, a karfiol, a káposzta és a kelbimbó, szintén a Kapha egyensúlyát szolgálják. A vata típusoknak ezeket meg kell főzniük, és rengeteg olajat és fűszert kell hozzáadniuk. A keserű articsóka szív a bogáncs családjába tartozik, amelynek tagjai májvédő hatásúak. Az articsóka szíveknek hashajtó hatása van, ami hasznos lehet a tavaszi méregtelenítésben. Viszonylag nehezen emészthetőek, ezért a vata típusúak pl. mindenképpen fekete borsal fűszerezzék. Az enyhén csípős tavaszi retek kiváló a salátába, nem hiába van ilyenkor a szezonja, a természet tudja, hogy mire van szükségünk! Amint a meleg idő beköltözik, a test természetesen készen áll arra, hogy megújuljon.

A petrezselyem kivételes vízajtó. Más vízajtóktól eltérően lehetővé teszi a víz kiválasztását az elektrolitok elvesztése nélkül, ezt az eljárást akvarézisnek nevezik. Meleg és száraz tulajdonságai hasznosak a tavaszi felesleges Kapha elvezetésében. Az olyan izzadásgátlók, mint a kapor, a felesleges nedvességet eresztik ki a testből, míg a tárkony forró hatású és keserű, amely elvékonyítja és megtisztítja a vért.

HA EGYENSÚLYRA VÁGYSZ:

VIZSGÁLD MEG A TAVASZT AZ ÁJURVÉDA SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL



Ha jobban megismered a természetben zajló folyamatokat, és figyelemmel vagy arra, mindez hogyan hat rád, harmónikusabbá teheted a hétköznapjaidat. Az évszakhoz illő ételválasztás, az aktivitásod megfelelő kiválasztása nagyban hozzájárul ahhoz, hogy jól érezd magad a bőrödben - egész évben.

"Ne várj! Az idő sohasem lesz megfelelő"
Napoleon Hill

ÁJURVÉDA

2022
