

CILJ JE VRATITI *ravnotežu* TIJELU I UMMU

Neravnoteža ne znači odmah nužno i bolest, no ako neravnotežu ne tretiramo, kroz neko vrijeme početak će se javljati simptomi, a vrlo često i bolest. Dakle, netretirana neravnoteža doša uzrokuje bolest



Piše Tanja Kraljić Strgačić,
ajurvedska terapeutkinja
www.ayugarden.com



DETOKS

ČETIRI TEMELJA AJURVEDSKOG POSTA

- * Lagana prehrana, primjerice kitchari, kanjee.
- * Konzumiranje isključivo voća, povrća i svježih sokova.
- * Apstinencija od teške hrane, ispijanje biljnih čajeva i vode.
- * Apstinencija od svega, i hrane i vode.

Post je vrlo učinkovit način za jačanje i reguliranje probavnih vatri i čišćenje toksina iz tijela i uma. Ublažava probavne probleme, čini tijelo laganim, poboljšava mentalnu jasnoću te prevenira mnoge bolesti. Ajurveda (drevna indijska medicina) puno više preporučuje redovit, kratak post, nego povremen, a dugotrajan. Najbolje bi bilo za post odrediti jedan dan u tjednu ili nekoliko dana mjesečno, ovisno o došama. Duge postove i dijetu ne preporučujem, jer slabe tkiva i cijeli organizam te uvjetuju neravnotežu doša. Trajanje i dinamiku posta



Što su doše: Vata, pitta i kapha doše tri su bioenergetska regulatora koja upravljaju našim umom, duhom i tijelom. Svaki pojedinac nositelj je specifičnog omjera sve tri doše. Upravo zato i jesmo toliko različiti

određuje se vrlo individualno, u skladu s tjelesnom konstitucijom pojedinca, njegovom probavnom snagom, stupnjem količine toksina u tijelu i općenito vitalnošću cijelog organizma. Nije preporučljivo postiti tako da se smanjuje energija. Štoviše, povećana energija znak je učinkovitog posta. Tijekom posta jedite laganu hranu, primjerice kitcheri, voće i povrće te pijte svježe sokove.

Znakovi uspješnog posta

Pravilno provedeni post dat će pozitivne rezultate koji će se odraziti na cijelom tijelu. To su:

- lakoća tijela, jasnoća uma i povećana energija
- redovita probava, bez plinova i napuhavanja
- čist jezik i svjež dah.

Važno je postupno počinjati i završavati period posta. Po završetku posta ne smijemo naglo prijeći na uobičajenu hranu kako bismo dali probavnim vatrama vrijeme da se vrate u uobičajenu rutinu i ravnotežu. Obavezno izbjegavajte prejedanje odmah nakon posta, pa i kada imate veli-

PANCHAKARMA - TEHNIKA ČIŠĆENJA I POMLAĐIVANJA

Panchakarma je osnovna, vrlo temeljita tehnika čišćenja u ajurvedi; oslobađa tijelo od toksina nakupljenih uslijed loše probave i bolesti, odnosno neravnoteže doša te oslobađa višak doša u tijelu. Terapija je vrlo individualna, temeljena na trenutnoj neravnoteži doša u tijelu, na godinama života, probavnoj snazi, imunitetu, godišnjem dobu i mnogim drugim faktorima. Panchakarma osigurava dubinsko čišćenje tkiva, koristeći sigurne, nježne metode. Razdoblje pripreme za tretman panchakarme uključuje lagani post, parne terapije, masaže biljnim uljima te konzumiranje biljnih čajeva i napitaka. Tijekom procesa gube se toksini (ama), koji izlaze najviše kroz probavni trakt. Panchakarma obično traje tri do 14 dana.

KITCHARI - najuravnoteženiji ajurvedski obrok

Probava je, prema ajurvedi, temelj zdravlja, a kitchari je temelj zdrave probave. Kitchari je najpopularniji ajurvedski obrok, hranjiv, ljekovit, ukusan. Idealan je omjerom nama potrebnih proteina, a njegova dodatna kvaliteta je što istovremeno dubinski čisti i jača organizam.

Sličan je onomu što nazivamo varivo i pripravlja se lako i jednostavno. Sastoji se od mungo graha, basmati riže, povrća, začina, a obavezni sastojak je ghee. Kitchari se lako probavlja i upija u organizam, izuzetno je hranjiv i zasitan, a može se pripremiti na bezbroj načina – i uvijek je drukčiji. Ovaj je obrok pogodan za sve doše i predstavlja upravo savršen omjer proteina i ostalih hranjivih sastojaka. Jednako je dobar i za zdrave i za bolesne. Kod bolesnih osoba napredak u izliječenju ubrzava se vrlo lako nakon što pacijent svakodnevno počne jesti kitchari. Kitchari omogućuje lagan i ubrzan oporavak nakon teških terapija i bolesti. Može se skuhati jušniji ili gušće, po vlastitoj želji i odabiru, odnosno u skladu s vašim došama (primjerice, za vatha došu i u jesen, što je vatha razdoblje godine, poželjno je kuhati jušniji). Što je jušniji, to je kitchari lakše probavljiv. Kitchari brzo regulira probavu, balansira probavne vatre i potiče eliminaciju toksina i nepotrebnih ostataka hrane iz tijela. Kitchari se može pripremati na razne načine. Ovo je samo jedan od njih. Sastojci (za 6 do 8 osoba): 1 šalica mungo graha, 1 šalica bijele basmati riže, 2 žlice gheeja (može i više, npr. kod vatha doše potrebno je puno više gheeja), 1 žličica kurkume, 1 žličica sjemenki kumina, oko 7 šalica vode, ovisno želite li jušniji ili gušće jelo. Kapha doši odgovara više mungo



graha i začina, manje riže. Pitta doši odgovara jednak omjer mungo graha i riže te puno korijandera. Vatha doši odgovara više riže i začina, manje mungo graha i puno gheeja. Priprema: Zeleni mungo grah ostavite u vodi preko noći, kako bi bio lakše probavljiv. Operite basmati rižu, pripremite povrće. Zagrijte ghee te dodajte kurkumu i kumin, pirjajte na laganoj vatri pola minute. Dodajte povrće i pirjajte

oko 30 sekundi. Dodajte mungo grah i basmati rižu te pirjajte oko 30 sekundi. Dodajte vodu i pojačajte vatru da zakipi. Potom smanjite vatru i kuhajte na laganoj vatri 20 do 30 minuta. Đumbir i sol dodajemo pri kraju kuhanja, a ostale začine dodajemo na samom kraju kuhanja (vatha i kapha doše: dodajte papar i malo ljutih začina; pitta doša: dodajte svježi i mljeveni korijander). Na kraju uvijek volim dodati malo zelenog lisnatog povrća, a kod serviranja dodajte sok od svježeg limuna.

ku želju za nekom posebnom hranom. S posta na regularnu hranu prelazite juhama, uz kitcheri i povrće na pari.

Post prema došama

VATHA

Vatha tipovi su najosjetljiviji na post, zbog zraka i lakoće u njihovoj prirodi. Povremeni umjeren post je dobrodošao, na taj način jačaju slabe probavne vatre (što je karakteristika vatha doše) i eliminiraju toksine (ama) iz tijela. Vatha tipovima preporučuje se lagani post uz laganu hranu i sokove, za njih je to puno bolje od nejeđenja.

* Kitchari mono dijeta

Jedite samo kitchari dva do tri dana. To je najuravnoteženiji ajurvedski obrok, sastoji se od žitarica i grahorica i začinjjen je lagano zagrijavajućim začинима. Čisti i hrani tijelo istodobno te održava vatha došu u ravnoteži.

* Kitchari za vatha došu

Sastojci: 1 šalica basmati riže, 1 šalica mungo graha, 6 šalica filtrirane vode, 1 žlica gheeja, 1 šalica sezonskog povrća prilagođenog doši, 1 žličica mljevenog kumina, 1 žličica mljevenog korijandera, 1 žličica kurkume, pola žličice himalajske ružičaste soli, pola žličice crnog papra. Priprema: Namočite mungo grah preko noći. Prije kuhanja isperite mungo grah i rižu.

Zagrijte ghee, dodajte kurkumu, papar i kumin te ih propirjajte deset sekundi. Dodajte povrće i propirjajte.

ZAČINI U KITCHARIJU PREMA DOŠAMA

Vatha: 1 žlica svježeg đumbira, 1 žličica timijana, 1/2 žličice himalajske soli. Potrebno je više gheeja, skuhaite jušno

Pitta: 1 žličica sjemenki koromača (i/ili sjemenki korijandera), 1 žličica timijana. Prije posluživanja, dodajte žličicu mljevenog korijandera, pospite sokom od limete (ili limuna), svježim korijanderom ili kokosom.

Kapha: Prstohvat crnog papra i kajenskog papra, 1 žličica đumbira, 1 žličica timijana.

Dodajte rižu, mungo grah i vodu. Zakuhaite nepokriveno, povremeno miješajući. Kuhajte polupokriveno 25 do 30 minuta na laganoj vatri. Pet minuta prije kraja dodajte sol, a na kraju korijander.

* Recept za jednostavan kanjee

Kanjee je lako probavljiva forma ugljikohidrata, stoga osigurava energiju tijekom posta.

Sastojci: 10 šalica filtrirane vode, 1 šalica organske smeđe riže, prstohvat soli, đumbira u prahu i kima u prahu

Priprema: U velikoj zdjeli zakuhaite rižu i vodu. Kuhajte sat vremena. Procijedite, dodajte začine. Jedite (pijte) litru do dvije (4 do 8 šalica) tijekom dana.

PITTA

Za pitta tip redovit lagani post osigurava važne dobrobiti: čisti krv i smanjuje pretjeranu vrućinu u tijelu i umu. Post svježim sokovima od voća i povrća, uz dodatak vlakana, izuzetno je dobar za pitta došu. Na taj način čistimo upale i toksine (ama) iz tijela te rashlađujemo probavni sustav. Potpuni post (bez hrane i pića) nije preporučljiv za pitta došu, zbog njihove urođene osobine da postaju iziritirani bez hrane.

* Post voćem

Jedite samo voće 24 do 48 sati. Lagano trpkvo voće, sirovo ili kuhano, poput kruški i jabuka odličan je izbor. Jedite ga s korom, tako ćete si osigurati vlakna. Lubenica i naranče također su preporučljive za pitta tip u vrijeme posta. Uvijek birajte svježije, organsko voće i dobro ga operite. Jedite male obroke voća ujutro i poslijepodne.

* Post voćem i povrćem

Sokovi koji uključuju i povrće također su dobrodošli za pitta došu. U njih možete dodati prah ljuskica psylliuma, zob ili sjemenke lana. Za jednostavan post koristite grejp, šljive, šipak i sok od krastavaca, a uključiti možete i zeleno lisnato povrće, ciklu, celer, mrkvu...

KAPHA

Post je izuzetno koristan za kapha došu, jer balansira njezne simptome neravnoteže: sklonost debljanju, zadržavanju vode, letargiju, nakupljanje sluzi u dišnim putevima, sinusima i tijelu, sklonost ovisnosti o hrani.

Duge postovi i dijete nisu za preporuku jer slabe organizam. Trajanje i dinamika posta određuje se u skladu s konstitucijom, vitalnošću, probavnom snagom i stupnjem količine toksina



DETOKS



POVRĆE PREMA DOŠAMA

VATHA

Često: cikla, mrkva, korijander, češnjak, mladi luk, tikvice, batat

Ponekad: cvjetača, rajčica, brokula, celer, kukuruz, krastavci, patlidžan, kelj, ljute papričice, gljive, krumpir, radič, alge, špinat, grašak



PITTA

Često: alfa alfa klice, artičoke, šparoge, brokula, prokulice, kupus, cvjetača, celer, korijander, krastavci, kelj, zeleno lisnato povrće, salata, gljive, luk, grašak, bundeva, tikvice, alge

Ponekad: avokado, cikla, mrkva, kukuruz, patlidžan, češnjak, peršin, krumpir, špinat, batat, rajčica

KAPHA

Često: Alfa alfa klice, artičoke, šparoge, brokula, prokulice, kupus, cvjetača, mrkva, celer, korijander, kukuruz, kelj, salata, zeleno lisnato povrće, luk, peršin, ljute papričice, krumpir, radič, alge, špinat

Ponekad: gljive, rajčice



POST ČAJEVIMA ZA SVE DOŠE

Ispijajte toplog čaja tijekom dana također je vrlo učinkovit način ispiranja toksina iz tijela. Ajurveda preporučuje različite čajeve prilagođene omjeru doša u tijelu.



Temeljne kvalitete

Prema ajurvedi, sva živa i neživa priroda, sve akcije i reakcije u svojoj srži temeljene su na 20 osnovnih kvaliteta, odnosno na njih deset sa svojim suprotnostima.

Toplo – Hladno	Suho – Vlažno
Teško – Lagano	Grubo – Suptilno
Kruto – Tekuće	Statično – Pokretno
Tupo – Oštro	Mekano – Tvrdo
Glatko – Hrapavo	Mutno – Bistro

* Post vodom

Pijte samo vodu kroz 24 do 72 sata. Preporučuje se tri litre vode dnevno. Može i više ako osjećate žeđ. Izbjegavajte hladnu vodu, pijte toplu ili vruću, s limunom. Ovaj post je vrlo koristan u izbacivanju toksina (ama), masnoće, sluzi i ostalih toksina. Izbjegavajte ovaj post ako imate edem i ako zadržavate vodu u tijelu.

* Potpuni post

Ovo je najradikalniji post. Ne konzumirajte ni hranu ni piće 24 sata. Ovaj se post naziva i "Post od zraka i sunca". Počnite ovaj post predvečer i sljedeći dan tijekom posta provedite na suncu.

ŠTO SU DOŠE

Vata, pitta i kapha doše tri su bioenergetska regulatora koja upravljaju našim umom, duhom i tijelom. Prisutni su u cijelom tijelu, fizičkom i duhovnom, a svaki pojedinac nositelj je specifičnog omjera sve tri doše. Upravo zato i jesmo toliko različiti i ne postoje dva jednaka živa bića. Zbog toga ajurveda svakoj osobi pristupa individualno, po pravilu da sve što je dobro ne treba nužno biti dobro za svakoga.

Zbog užurbanog, stresnog života, strahova i drugih mentalnih i emocionalnih stanja, zbog zagađenosti zraka i okoline u kojoj živimo, zbog neprilagođene prehrane i niz drugih razloga, doše često skreću u stanje neravnoteže. Neravnoteža ne znači odmah nužno i bolest, no ako neravnotežu ne tretiramo, kroz neko vrijeme počete se javljati simptomi, a vrlo često i bolest. Dakle, nretirana neravnoteža doša uzrokuje bolest.

Za održavanje zdravlja nužno je doše vratiti u ravnotežu i što je više moguće održavati ih u tom stanju. To se u ajurvedi čini prehranom prilagođenom došama, terapijom ljekovitim biljkama, aromaterapijom, masažom, tehnikama disanja, jogom...

Osnovni principi liječenja ajurvedom

Doše su u svojoj osnovi grupirane kvalitete. Slične se kvalitete privlače, a suprotne međusobno uravnotežuju.

Na tom principu balansiranja putem suprotnih kvaliteta temelji se cjelokupno ozdravljenje. Ljudski organizam sadrži sve te kvalitete u različitim omjerima, a pomoću ajurvedskih principa i tehnika cilj je te kvalitete održavati u ravnoteži. Svaku kvalitetu, ako je u neravnoteži, treba balansirati s njom suprotnom.

Vatha doša je, primjerice, izrazito suha, lagana i hladna. Zato ćemo je balansirati tako što ćemo dobro hidrirati organizam iznutra, a suhu kožu (karakterističnu za vatha došu) njegovati određenim uljima (najčešće sezamovim). Zbog tih karakteristika za vatha došu nije pogodna suha, sirova, hladna hrana, niti, primjerice, previše salata, jer to su karakteristike koje kod vathe već prevladavaju, pa će dodatno umnožavanje vathu samo dovesti u neravnotežu. Zato se vatha balansira toplim juhama, toplim uljima za tijelo...

S druge strane, pitta doši upravo suhe, hladne kvalitete odgovaraju jer je pitta doša temeljena na vrućoj kvaliteti, odnosno elementu vatre. Tako ćemo pitta došu dobro balansirati upravo salatama, zelenim sokovima i sirovom hranom – što za vathu nikako ne preporučuje

Također, valja naglasiti da je kod određivanja doša važno odrediti stanje ravnoteže (prakruti) i stanje neravnoteže (vikruti). Cilj balansiranja organizma kroz ajurvedu jest približiti stanje neravnoteže što više stanju ravnoteže (koje nam je "ugravirano" začecem i nepromjenjivo je za cijeli život).

I zato, važna napomena: ljudi često posežu za instant testovima, primjerice preko interneta pronadu test i tako "odrede" svoje doše te počnu slijediti pravila za njih... No, to vas može još više zbuniti i odvesti od stanja ravnoteže, jer testovi najčešće odrede vaše stanje ravnoteže, ali ne pitaju vas za eventualne bolesti, simptome... A ravnotežu ne trebate niti vratiti u ravnotežu, zar ne? Ili, što je još gore, testovi često kroz pitanja i odgovore izmješaju prakruti i vikruti – tada tek nismo dobili ništa. Cilj je odrediti i trenutno stanje neravnoteže, a zatim to stanje treba ublažavati. Za to je potreban iskusan ajurvedski terapeuta, jer odrediti stanje neravnoteže iznimno je kompleksan proces i nikako ga ne možete riješiti kroz internetski test ili pokoju knjigu o ajurvedi.



Ghee, odnosno pročišćeni maslac, važna je namirnica u ajurvedskoj prehrani. Osobito odgovara osobama s vatha došom