

АЮРВЕДА ЗА НАЧИНАЕЩИ

Какво са дошите и как да ги балансираме

Аюрведа е първата позната лечебна система в историята на медицината. Съществува повече от 5000 години. Думата Аюрведа в превод от санскрит означава „наука за живота“.

Според Ведическата философия, всичко в природата е съставено от 5 елемента – **пространство, въздух, огън, вода и земя**. Понятието „доша“ представлява комбинация от тези елементи.

Всеки индивид има своя, заложена по рождение, **природа**, която не се променя през целия му живот. Тя определя здравословното му състояние, темперамента, отношенията му с околния свят и начина, по който се отнася към него, храните, които трябва да консумира, и т.н. Има **7 вида „природи“** – чисти вата, пита и кафа, както и комбинации между тях: вата-пита, вата-кафа, пита-кафа и вата-пита-кафа.

Каква е нашата природа можем да определим чрез тест или с помощта на аюрведа-лечител. **В Център Хела можем да ви предложим пълен и подробен тест, който да определи вашата доша.**



Причините за всички здравословни проблеми според аюрведа са: злоупотреба, бездействие и прекомерна употреба. Допуснем ли някое от тези действия в която и да е сфера на ежедневния живот – хранене, мислене, работа – дошите се дисбалансираат и последствието е поява на болест.

Ето някои съвети от д-р Маждракова за балансирана доша:

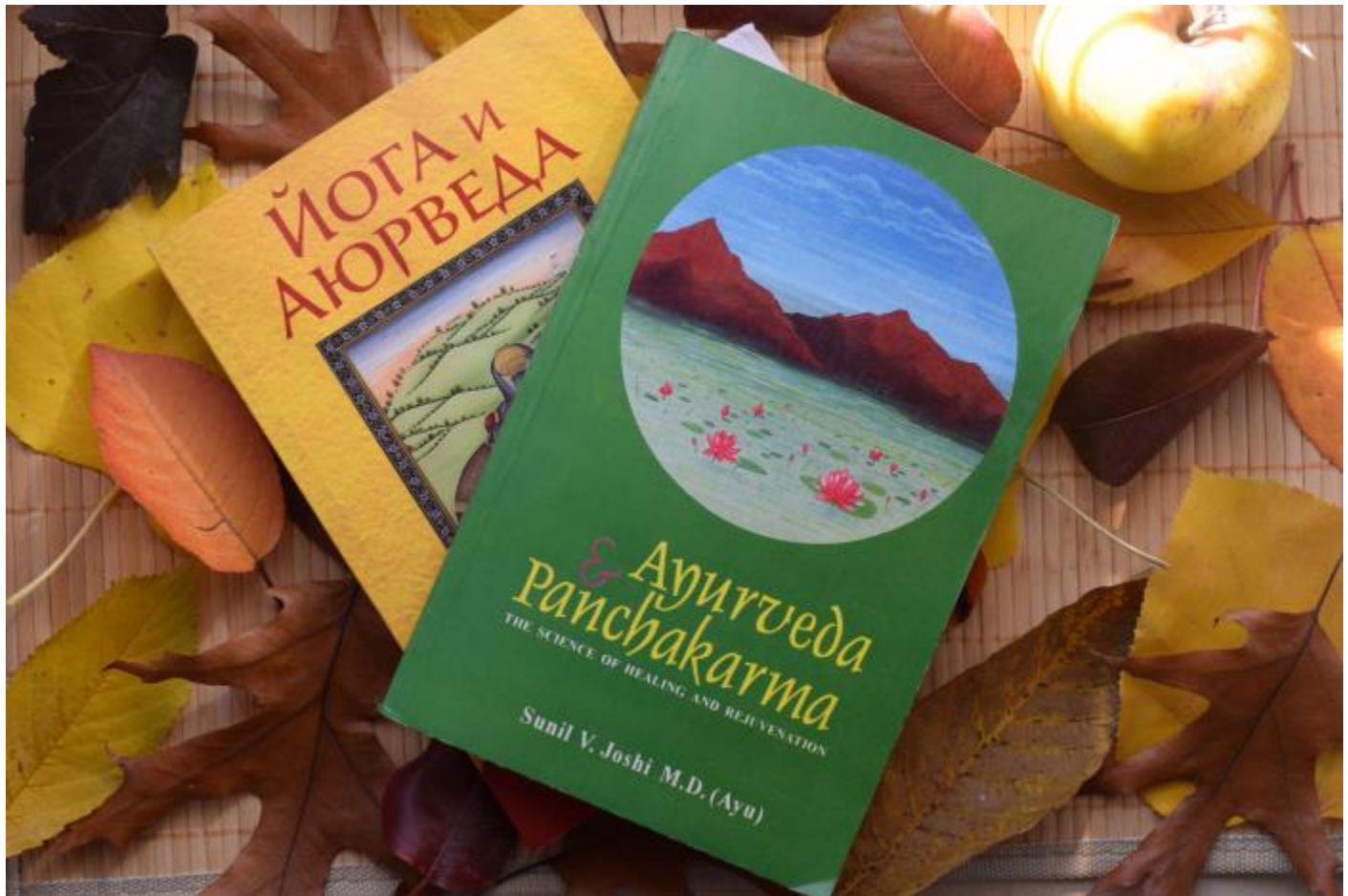
ВАТА БАЛАНСИРАЩИ ПРЕДПИСАНИЯ

Яжте редовно поне три пъти дневно по едно и също време, доколкото ви е възможно. Дъвчете много добре храната. Редуцирайте газообразуващите зеленчуци, газирани напитки и бобовите храни (изкл. е мунг дал). Яжте топла храна и напитки, зеленолистни сокове, кълнове, топли супи. Пийте изобилно вода. Приемайте Трифала като чай.

Балансиращите вкусове за Вата са: сладко, кисело и солено.

Начин на живот: Балансирайте труд и почивка. Отделяйте време за спокоен сън. Задържайте топлината в себе си – правете ежедневни упражнения и разходки.

Детоксикация: Всяка сутрин пийте чаша топла вода с изстискан лимон, малко мед и щипка сол, за да стимулирате дебелото черво.



ПИТА БАЛАНСИРАЩИ ПРЕДПИСАНИЯ

Спрете кафето и цигарите. Работете върху извеждане на тежките метали от кръвта. (ето един вариант **как**)

Избягвайте кисели, силно подправени, люти и мазни храни (напр. кетчуп, цитруси). Яжте лека храна, ориз басмати, бобови (леща) и пийте много сокове от зеленолистни зеленчуци.

Балансиращите вкусове за Пита са: сладко, горчиво и стипчиво.

Подправки – куркума, кориандър.

Начин на живот: Забавете темпото. Не яжте на бегом (набързо) и в движение. Разхождайте се сред природата. Слушайте спокойна музика. Сложете ограничения за времето във вашия график. Оставете повече време между ангажиментите си. Не се прегрявайте. Хладни душове и вани са чудесни за вас, както и масажи с охлаждащи субстанции.

Детоксикация: Билки, чистещи черния дроб и жлъчката. Трифала е много добра за вас.



КАФА БАЛАНСИРАЩИ ПРЕДПИСАНИЯ

Редуцирайте всички слuzообразуващи храни (сладки, млечни, червени меса, банани). Включете кълнове, зърнени култури като просо, елда, мунг дал, леща, зеленолистни сокове, чимен (сминдух). От плодовете включете арония.

Подправки: куркума, джнджифил, чесън, черен пипер, дафинов лист, индийско орехче.

Вкусовете, балансиращи Кафа, са: горчив,стипчив и лют.

Начин на живот: Ежедневни дълги, интензивни разходки, катерене. Интензивен спорт или танци. Не спете на обяд. Пийте колкото можете повече вода.

Детоксикация: Ежедневни „нети“, ежеседмични изчиствания на стомашно-чревния тракт.