

Asta Keturkienė:

Ajurvedinė mityba:

atsižvelkime į savo kūno tipą

Ajurvedos teigimu, kiekvienas esame skirtingas, todėl organizuodami mitybą turime atsižvelgti į individualius savo organizmo poreikius bei ypatybes. „Ajurvedos tikslas – sveikų žmonių sveikatos palaikymas ir sergančiųjų gydymas. Maistas – tai, kas palaiko sveikatą arba, atvirkščiai, susargdina“, – sako Ajurvedos konsultantė, „Ajurvedos akademijos“ lektorė, Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmų narė, viena pirmųjų osteobalanso metodo taikytojų Lietuvoje, dirbanti vienoje iš Vilniaus reanimacijų bei echoskopuojanti gydytoja Asta KETURKIENĖ. Kartu su vyru ajurvedinių masažų bei sveikos mitybos ir gyvensenos konsultacijų studiją „Satvika“ Vilniuje įkūrusia Asta kalbėjome apie pagrindinius ajurvedinės mitybos principus, tris kūno konstitucijas ir jų skirtynes, kuriomis remiantis rekomenduojama rinktis tai, ką valgome ir kaip gyvename.

– *Visų pirma, kas gi yra ajurvedinė mityba? Kuo ši mitybos sistema ypatinga?*

– Ajurvedinė mityba ir Ajurvedos principais paremta gyvensena – du svarbūs faktoriai, lemiantys mūsų sveikatą. Mityba mūsų gyvenime reiškia ypač daug ir aš stebiuosi didžiąja visuomenės dalimi, visiškai neatsižvelgiančia į sveikos mitybos principus. Daugelis esate girdėję posakį „Esi tai, ką valgai“, tačiau Ajurveda sako, kad esi tai, ką suvirškini. Ajurvedinėje mityboje į maistą ir jo poveikį žmogui žvelgiama holistiškai, sveika mityba – ne tik angliavandenių, riebalų ir baltymų proporcijų

skaičiavimas, šie skaičiai Ajurvedoje apskritai nėra svarbūs. Kas iš to, jeigu mes skaičiuosime viską, ką suvalgome, bet nežinosime, ko mūsų kūnui reikia ir kiek ko įsisavinama? Mes visi skirtingi: vieni šaļam, kiti šylam, vieni miegam jautriai, kitus sunku pažadinti, vieni esame entuziastingi, kiti – bijome žengti žingsnį pirmieji... Jeigu taip

Šiandien vadovaujamesi daugybe skirtingų mitybos sistemų. Dažnai jos netgi prieštarauja viena kitai, sukeldamos žmogui abejonių ir, galiausiai, nusivylimą, negebant rasti atsakymo į kiekvieną dieną kelis kartus kylantį klausimą KĄ VALGYTI?



skiriamės, ar mums gali tikti toks pats maistas? Labiausiai Ajurvedos specialistai teigia maitinimosi pagal konstitucinį tipą, sezono ir paros laiką bei amžių reikalingumą. Ajurvedoje, norint sveikai maitintis, visų pirma rekomenduojama atsakyti sau į svarbiausius klausimus: kada aš valgau, kiek valgau, ką valgau ir kaip valgau?

– *Ajurvedinėje mityboje daug dėmesio skiriama virškinimo ugniai. Kas tai ir kaip su ja elgtis?*

– Virškinimo ugnimi vadinami mūsų virškinimo organuose besigaminantys karštos prigimties (dažniausiai rūgštiniai) virškinimo fermentai. Virškinimo ugnis – mūsų organizmo pasirošimas ir gebėjimas suvirškinti tai, ką prarijome. Nuo virškinimo



ugnies aktyvumo ir veikimo stipriai priklauso mūsų sveikata. Galime valgyti ekologišką, subalansuotą maistą, bet jeigu jis nebus suvirškinamas, suskaidomas ir tinkamai pasisavinamas, jis neteiks mums jokios naudos.

Mūsų sveikatą lemia metabolizmas – medžiagų apykaita. Metabolizmas skirstomas į dvi grandis: katabolizmą (medžiagų skaidymas) ir anabolizmą (pasisavintų medžiagų sintezė). Agni vadinama virškinimo ugnis yra atsakinga už katabolizmą.

Agni būna keturių tipų, priklausomai nuo kūno konstitucijos. Vata tipo žmonių agni yra nepastovi ir tai lemia kintantį apetitą, nepastovų virškinimo fermentų išsiskyrimą. Reikia atsižvelgti į apetitą ir suprasti, kad jeigu nejaučiame noro valgyti, nesigamina mūsų virškinimo fermentai, agni yra silpna, o tai lems prastą suvalgyto maisto virškinimą ir pasisavinimą. Nesuvirškintas maistas virsta organizmą teršiančiais toksiniais, kurie laikomi pagrindine visų ligų priežastimi. Pita došos žmonėms būdingas labai geras apetitas, jų agni – labai stipri. Jie gali valgyti daugiau, nes greitai išalksta. Tai žmonės, kurie, kaip kalbama, gali suvirškinti ir vėnis. (*Śypososi*) Kapha tipo žmonių virškinimo ugnis pastovi, bet maistas virškinamas lėtai. Sveika virškinimo ugnis lemia maždaug pastoviu laiku jaučiamą alkį ir gerą virškinimą.

Virškinimo ugnis prieš maistą turi būti aktyvi ir ją galima aktyvuoti išoriniais veiksniais. Ajurveda mitybą suvokia kaip visumą, visus pojūčius, kurie suvokiami penkiomis jausmėmis. Todėl maistas turi atrodyti gražiai. Žiūrint į jį akimis turi skirtis seilės, tai reiškia vykstantį virškinimo sistemos pasiruošimą virškinimo procesui. Girdėdami, kaip čirška kepamas maistas, uosdami jo kvapą taip pat ruošiamės valgyti ir aktyvuojame agni. Rytų kultūros šalyse dažnai valgoma rankomis būtent siekiant į mitybos, virškinimo procesą įtraukti ir lytėjimo juslę. Taip pat agni kasdien turi būti patenkinama šešiais skoniais (saldžiu, rūgščiu, sūriu, aštriu, gaižiu ir karčiu).

– Kaip suprasti, ar maistas virškinamas tinkamai?

– Tai galima nustatyti remiantis savijauta po valgio. Jeigu pavalgę jaučiamės apsunkę, ką nors skauda, pykina, atsiranda susierzinimas, pučia pilvą, svaigsta galva, pakyla kūno temperatūra, mažiau kaip per dvi valandas po pavalgymo atsiranda noras tuštintis, vadinasi, maistas nėra tinkamas. Po

Senovės Ajurvedos gydytojo Čarakos rekomendacijos dėl mitybos:

- Geriausia valgyti šiltą ir šviežiai pagamintą maistą.
- Maistas turi būti skanus ir lengvai virškinamas.
- Reikia valgyti tinkamais kiekiais.
- Valgykite tada, kai jaučiate alkį.
- Maisto produktai turi papildyti vienas kitą, o ne būti priešingi (maistui reikia skirtingų virškinimo fermentų, todėl valgant nesuderintą maistą virškinimo sistema apkraunama ir nesugeba jų tinkamai išskirti vienu metu).
- Pageidaujama valgyti malonioje aplinkoje.
- Valgymo tempas turi būti tinkamas (valgoma nei skubant, nei per lėtai).
- Valgant patartina vengti to, kas atitraukia dėmesį arba erzina.

maisto turime jaustis žvalūs, na nebent truputį mažiau aktyvūs apie pusvalandį pavalgus. Egzistuoja trys virškinimo etapai. Pirmasis, kapha došos, laikas prasideda maistui atsidūrus burnoje, vilgant jį seilėmis, smulkinant bei verčiant košės pavidalo tyrę. Šiuo metu gali būti jaučiamas tingumas. Antrajame virškinimo etape vyrauja pita doša, lemianti aktyvumą – norą kalbėti, judėti. Paskutinis etapas, kuomet maistas slenka į storąjį žarnyną, – vata došos laikas, trunkantis iki poros valandų.

– Kokias klaidas dažniausiai pastebite lietuvių valgymo įpročiuose?

– Visų pirma, retas kuris paklaustas galėtų pasakyti savo organizmo dominuojantį konstitucinį tipą. Žmonės nekreipia dėmesio į tai, koks maistas tinka individualiai jiems. Dažnai jie taiko būdus, kurie, kaip girdėjo, palankiai veikė kitus žmones: valgo tik žalią, termiškai neapdorotą maistą, laikosi baltymų dietos, ilgą laiką badauja, tikėdamiesi, kad jiems, kaip ir kažkam kitam, tiks toks mitybos būdas. Tačiau, kaip jau minėjau, visuomet būtina atsižvelgti į savo amžių, konstitucinį kūno tipą, sezoną ir ligas, kuriomis esame linkę sirgti. Dažnai įvairios dietos gali sugadinti sveikatą. Pavyzdžiui, žmogus, išgirdęs, kad sveika gerti vandenį su citrina, pradeda dažnai ją vartoti, nepaisydamas to, kad padidėjęs jo skrandžio sulčių rūgštingumas.

Apskritai, mūsų valgymo kultūra labai menka... Žmonės maitinasi neatsižvelgdami į metų laiką, sezoną. Sergant sinusitu, sloga, kosint dažnai valgomas jogurtas, bet kuriuo paros metu geriamas šaltas pienas, o tai dar padidina gleivių organizme gamybą ir lemia ligos paūmėjimą. Dažnai riebus maistas vartojamas nepaisant esamo sezono, vartojama daug kenksmingų aukščiausios rūšies miltų produktų, kepinių su mielėmis ir taip

toliau. Šiandien lietuviai ir kitos tautos neįsivaizduoja gyvenimo be mėsos. Konsultacijų metu ne kartą esu girdėjęs žmones pasakojant apie mėsos valgymą tris kartus per dieną ir tuo pačiu sergančius įvairiausiomis ligomis: akmenlige, podagra, odos ligomis ir kitomis, kurių sąsaja su per dažnu mėsos vartojimu yra tiesioginė. Mėsa – pūvantis baltymas, šiandien pasitelkus augimo hormonų, migdomuosius ir antibiotikus mėsinė višta užauginama per maždaug keturiasdešimt dienų. Taip pat sveikatai labai kenkia greitojo maisto vartojimas. Žmonės sako neturintys laiko valgyti sveiką maistą, bet tuomet aš jų klausiu, ar jie turi laiko dabar sėdėti mano konsultacijoje, į kurią atėjo dėl sveikatos sutrikimų, ar jie turi laiko laukti eilėje poliklinikoje, atlikti tyrimus, gulėti ligoninėje ir taip toliau? Maistui reikia skirti laiko, valgyti būtina sąmoningai, susikongravus į procesą, mėgaujantis tuo, kas yra jūsų lėkštėje, vyraujant teigiamoms emocijoms ir malonioje aplinkoje. ➡

Subalansuoto maisto savybės:

- Spalvingas ir turintis gerą sudėtį
- Teikiantis malonumą
- Komfortiškas
- Patenkinantis (malšinantis alkį)
- Pagerinantis balsą
- Maistingas
- Didinantis intelektą
- Teikiantis stiprybę

Nesubalansuota mityba sukelia fizinės ir psichinės problemas. Tai: pilvo pūtimas, vidurių užkietėjimas ar viduriavimas, pilvo skausmas, virškinimo ugnies – agni sutrikimas, šlapimo susilaikymas, mieguistumas, depresija, nerimas, miego sutrikimai, toksinų kaupimasis silpnėsiuose organuose ir taip toliau.

◀ Negalima valgyti bėgant, šildyti maisto mikrobangų krosnelėje ar pietauti verslo susitikimų metu, sprendžiant svarbius klausimus bei visiškai nepastebint, ką, tiesiogine žodžio prasme, įsimitame į skrandį.

Pagrindinė žmonių mitybos klaida yra negalvojimas, kas atsitiks su prarytu maistu: ar jis mums tarnaus, ar kenks. Šiuolaikiniai žmonės labai dažnai yra liežuvio vergai, besistengiantys patenkinti savo norą skaniai pavalgyti, nepaisydami suvalgomo maisto poveikio organizmui. Ką jau kalbėti apie „tradicines“ lietuvių šventes ir nuolatinį, ligas lemiantį persivalgymą jų metu... Be abejonės, visi šie žmogaus sveikatai kenksmingi maisto deriniai dažniausiai dar ir užgeriami taurele alkoholio. Neveltui indėnai alkoholį vadina ugniniu vandeniu. Jis labai nusausina organizmą, aktyvuoja kūne esančius uždegimus, sukelia naujus ir labai blogai veikia psichiką, nors žmonių gyvenime atsiranda dažnai ir, kaip iš pradžių atrodo, labai nekalčiai.

– **Kokias sveikatos problemas lemia netinkama mityba?**

– Netinkama mityba ir gyvenmena – visų ligų priežastys. Nesveika mityba lemia organizmui labai kenksmingą nutukimą, onkologines, uždegimines, virškinimo, odos, sąnarių, pūlingas ligas, plaukų slinkimą ir pagreitinėjusį riebalavimąsi, regėjimo problemas ir daugybę kitų... Dabar netgi nesugalvoju, kokios ligos priežastimi negalėtų būti neteisinga mityba. Taip pat žalingas maistas kenkia žmogaus savijautai, darbingumui, nuotakai, psichinei būklei ir silpnina imuninę sistemą.

– **Ajurvedinėje mityboje yra vartojamas pienas, kuris dažnai kritikuojamas kitokias mitybos rūšis praktikuojančių žmonių. Kaip, kodėl ir ar visiems Ajurvedos specialistai rekomenduoja vartoti pieną?**

– Išties, šiandien pienas yra pakliuvęs į didelę nemalonę. Tačiau jau vien Ajurvedos rašytiniai šaltiniai skaičiuoja 5200 metus, iš tų laikų iki mūsų atkeliavę chirurginiai instrumentai operacijų metu naudojami dar ir dabar, daugybė Ajurvedos teiginių šiuolaikinio mokslo yra nuolat patvirtinami, todėl ar tikrai ši žinių sistema gali klysti pieno klausimu? Ajurvedoje pienas ir jo produktai laikomi vienu pagrindinių maisto produktų. Šioje sistemoje pienas (kaip ir riešutai, sėklos, grūdai, vaisiai bei daržovės) yra laikomas dorybingu maistu,

didinančiu mūsų dvasingumą, atjautą ir geranoriškumą. Pienas nevertinamas tik dėl nežinojimo, kaip ir kada jį vartoti, o su tuo susijusių principų yra ne vienas. Pavyzdžiui, grynas, šviežias pienas yra tinkamas gerti tik vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms. Jeigu gersime pasteurizuotą, šaltą pieną su bandelėmis dienos metu, anksčiau ar vėliau būtinai susirgsime. Kartu valgyti saldaus ir rūgusio pieno produktus, saldų pieną vartoti su rūgščiais produktais, taip pat vaisiais nedera. Netinkamai vartojant pieną sinusuose, nosyje ar kitur organizme kaupiasi gleivės, galime susirgti ir kitomis ligomis, bet dėl to kaltas pienas ar mūsų nemokėjimas jį vartoti? Gleivių gamybą šaltuoju metų laiku skatina ir jogurtas bei pienas, pilami ant dribsnių. Esu konsultavusi merginą, sirgusią bronchine astma ir be galo mėgusią gerti šaltą, pasteurizuotą pieną su bandelėmis dienos metu. Ji penketą metų naudojo hormoninius inhaliatorius, gydytojai merginą įspėjo, kad be šių vaistų ji negyvensianti. Kai aš jai patariau būtinai atsakyti savo mėgstamiausio derinio, ji verkė ir nežinojo, kaip tai įgyvendinti, tačiau, jos pačios nuostabai, atsakiusi netinkamai vartoti pieną, ji greitai visiškai išgijo nuo astmos.

Šiandien yra daug laktozės, pieno netoleruojančių žmonių. Tačiau laktozės netoleravimas atsiranda dėl organizmo taršos. Anksčiau laktozės netoleravimas neegzistavo dėl kitokių, sveikesnių gyvenimo sąlygų ir gyvenimo būdo. Taip pat pieno netoleravimą gali sukelti pienas iš miltelių, pagamintų iš sergančių ir antibiotikų gaunančių karvių pieno. Pienas reikalingas žmogui dėl raminančio psichiką poveikio. Akivaizdu, kad jeigu psichika rami, žmogus neiššvaisto savo gyvybinės energijos stresui malšinti. Toks pieno poveikis atsiranda dėl karvučių charakterio, jos labai ramios ir kantrios. Netoleruojantiems pieno prie jo reikėtų organizmą pratinti pamažu, pradėdant nuo labai nedidelio virinto pieno kiekio vakarais, prieš miegą. Pieno priešininkai teigia, esą karvės pienas skirtas tik veršeliams. Tačiau, pasirodo, užtrūkusi, tačiau dėl kokių nors priežasčių veršelio neatsivedusi karvutė vėl pradeda duoti pienelį.

Tarp vakarienės ir miego geriamas virintas pienas tinka visoms kūno konstitucijoms, skiriasi tik jo kiekis ir jį beriami prieskoniai. Pavyzdžiui, kapha tipo žmogui, kurio organizme linkusios kauptis gleivės, pieno gali reikėti tik vieno ar dviejų šaukštų. ➡

Kas aš ir

Vata

■ Vata došai būdingas odos ir giliųjų audinių sausumas, šalančios galūnės, nestabili psichika, traškantys sąnariai, blogas sąkandis, polinkis kariesui ir pilvo pūtimui bei užkietėjimui, depresijai ir nuotaikų kaitai, prasta atmintis.

■ Šalančią ir sausą vata došą balansuoja šiltas, riebus (praturtintas augaliniais riebalais arba lydytu sviestu *ghee*) ir sultingas maistas.

■ Puikiai tinka sriubos, termiška apdorotos daržovės, nes šviežios daržovės, nors ir turi daugiau vitaminų, vata došos žmogui lems ligas dėl jose esančio didelio kiekio oro. Tokios daržovės turėtų sudaryti apie 80 proc. vatos tipo žmogaus dienos maisto raciono.

■ Dominuojantys skoniai: sūrus, saldus ir rūgštus.

■ Nerekomenduojama vartoti sauso maisto: trapučių, traškučių, spragėsių, aukščiausios rūšies miltų kepinų (ruošiant šiuos miltus yra paliekama tik krakmolinga grūdo dalis, nebelieka luobelėlių ir branduolių, gerinančių žarnyno peristaltiką) ir kepinų su mielėmis, sausų sumuštinų bei šalto maisto. Vatos tipo žmonėms labai kenkia alkoholio vartojimas, kuris dar labiau sausina ir taip sausą jų organizmą. Taip pat jiems būtina vengti psichiką destabilizuojančios ir organizmą sausinančios kavos bei juodosios arbatos. Dominuojančio vata tipo žmonėms patartina nevirtoti daug ankštinių daržovių dėl jų pilvą pučiančių savybių. Sumažinti pilvą pučiantį poveikį galima prieskoniais: kmynais arba kuminais, kvapiosiomis ferulomis, pankoliais, ciberžolėmis.

■ Jeigu vata tipo žmogus stengiasi mesti svorį iš mitybos raciono pašalinamas riebalus ir druską, jis tampa labai nelaimingas ir dažnai serga psichikos ligomis.

■ Valgyti dažnai ir po nedaug. Pavyzdžiui, šešis kartus per dieną: trys pagrindiniai valgymai, tarp jų vaisiai ir prieš miegą – pienas. Galima valgyti kas dvi valandas.

■ Su vata doša yra susiję 80 ligų, tokių kaip vidurių pūtimas ir užkietėjimas, kaulų sąnarių paviršių nusidėvėjimas ir dėl to protezavimas, osteoporozė, depresija, nemiga, lėtinio nuovargio sindromas, stuburo išvaržos, epilepsija, Parkinsono liga ir kt.

ką man valgyti?

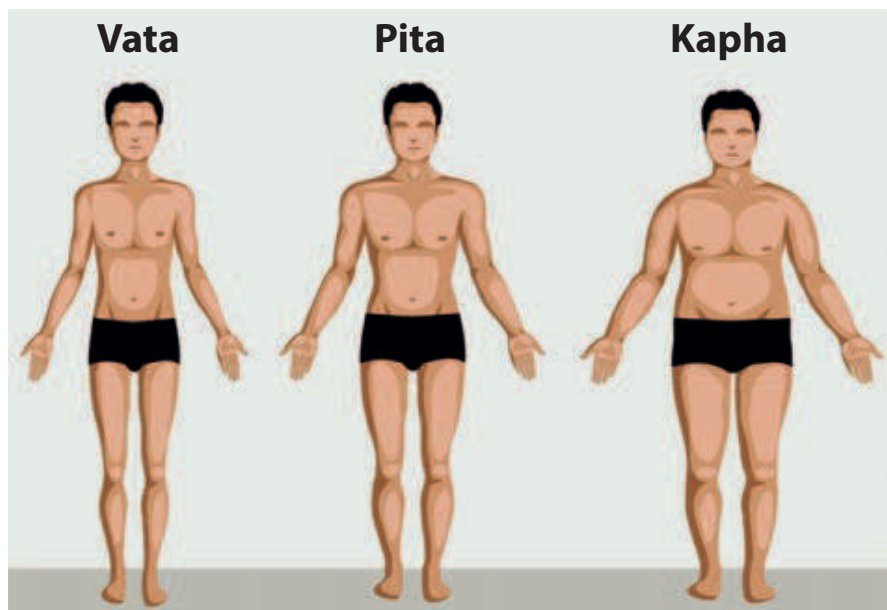
Dvi dominuojančios došos

Dažniausiai žmoguje yra išsiderinusios dvi došos, rečiau trys. Tokiu atveju verta atsižvelgti į tam tikru dienos metu bei sezonu vyraujančią došą. Pavyzdžiui, dabar, vasarą, dominuoja pita doša, kuri aktyvi ir rudenį. Šalant, esant vėjui orui prasideda vata došos laikas, kuris kaip tik nepalankiausias vata došos žmonėms. Pavasaris – kapha došos vyravimo laikas.

Taigi, pavyzdžiui, jeigu žmogaus dominuojančios došos yra vata ir pita, dabar, vasarą, jis turėtų maitintis daugiau pita došai tinkamu maistu, taip rūpindamasis savo vidumi, o išore rūpintis vata tipui tinkamomis procedūromis (pvz., ajurvediniais masažais). Kai ateina žiema, vata došos laikas, tokiam žmogui patartina valgyti vata došą harmonizuojantį maistą. Žiemą, esant vata došos laikui, reikia valgyti riebesnį maistą, tačiau ne per daug, nes verta mąstyti apie greitai ateisiantį pavasarį ir kapha došos laiką, kurio metu kaupiasi gleivės. Pavyzdžiui, jeigu žmoguje dominuoja kapha doša ir pavasarį jis valgys jogurtus, sūrelius, riebus, saldų maistą, jis būtinai susirgs. Kaphos metu tokiam žmogui reikia valgyti aštrų, šildantį maistą, kuris mažina riebalų, skysčių ir gleivių kiekį.

Došų aktyvumas keičiasi ir paros metu. Nuo 6 iki 10 ryto ir nuo 18 iki 22 valandos vyrauja kapha doša, todėl nuo 18 val. nepatariama valgyti, siekiant nekaupti papildomų kilogramų. Ypač vakare nepalanku valgyti kapha došos žmogui ir labiausiai tuo metu jam reikėtų vengti saldumynų, miltinių, bulvinių patiekalų. 10–14 val. ir 22–2 val. nakties vyraujanti doša – pita. Dieną, pitos vyravimo metu, yra tinkamiausias laikas pietums. 14–18 val. ir 2–6 val. ryto – vata došos laikas. Po pietų ir vakare, vata došos metu, visiems palankiausia valgyti termiškai apdorotas daržoves.

Pusryčiai turi būti saldūs (ne saldumynai, o kruopos, nes jų skonis saldus). Saldus skonis ryte suteikia proto ramybę ir gerai nuteikia dienas. Per pietus turi būti suvalgomas sunkiausiai virškinamas maistas: ankštinės, grūdinės kultūros, galimas nedidelis desertas. Vakarienei, kaip jau minėjau, labiausiai tinka termiškai apdorotos daržovės: troškiny, sriuba arba grikių košė.



Pita

■ Pita došos žmonės yra veiklūs, iniciatyvūs, dažnai lyderiai ir vadovai, turintys labai gerą atmintį, daug energijos ir puikų apetitą.

■ Turi polinkį sirgti uždegiminėmis odos ir virškinimo ligomis: kasos, kepenų, tulžies pūslės, dvylikapirštės žarnos, plonojo žarnyno uždegimu, opomis, padidintu rūgštingumu, nuplikimu, darboholizmu.

■ Dėl ugnies elemento pertekliaus pita došoje žmogaus, kurio organizme ji vyrauja, maistas neturi būti karštas. Maistas gali būti šiltas, bet karštuoju metų laiku pita tipo žmonės gali valgyti ir šaltą maistą. Patartina nevirtoti rūgščių, sūrinių, riebių, aštrių produktų.

■ Tinkami skoniai: saldus (rytais) ir kartus, vidutiniškai sūrus.

■ Negalima gerti alkoholio ir kavos, juodosios arbatos, kurie kaitina organizmą. Taip pat patartina vengti citrusinių vaisių, paprikų, pomidorų (ypač termiškai apdorotų), marinuotų daržovių (dėl acto), apskrudusio, labai apkepęsio maisto, šviežių svogūnų ir česnakų (dėl dirginančio jų poveikio virškinamojo trakto gleivinei), aitriųjų paprikų.

■ Galima valgyti kas keturias valandas.

■ Su pita doša susiję 40 ligų: kasos, kepenų, tulžies pūslės, dvylikapirštės, skrandžio, odos, akių, šlapimo pūslės, sąnarių uždegimai, anktyvas plikimas, alergija. Padidėjusio kraujospūdžio priežastimi gali būti bet kurios došos išsiderinimas.

Kapha

■ Kapha tipo žmonės yra linkę kaupti svorį, tingėti, persivalgyti. Jų organizmas dažnai kaupia skysčius ir gamina gleives.

■ Šie žmonės kantrūs, dvasingi, geri, atleidūs, pakantūs, turintys ilgalaikę atmintį.

■ Patartina vengti riebaus, sultingo maisto, padažų, bulvių, miltinių, saldaus skonio, ypač saldumynų.

■ Rekomenduojama valgyti sausą, šiltą maistą.

■ Tinkamiausias skonis: aštrus, aitrus, sutraukiantis.

■ Pagrindinis maistas – pietūs. Pusryčiai gali būti labai kuklūs, vakarienes galima nevalgyti. Dėl lėto virškinimo patartina valgyti rečiau, kas šešias valandas.

■ Su kapha doša yra susiję 20 ligų: nutukimas, bronchinė astma, sinusitas, bronchitas, lėtinė sloga, drambliagalvė ir kita.

Dominuojanti doša nustatoma atlikus specialų testą, kurį galite rasti: <http://www.satvika.lt/wp-content/uploads/2012/12/Dosu-nustatymo-anketa.pdf>
Tiksliausiai dominuojančias došas galima nustatyti ajurvedinės konsultacijos metu.

◀ Tuo tarpu vata došos žmogus gali išgerti ir vieną ar du šilto pieno puodelius. Vakare gaminamas pienas turi būti virintas. Taip pat patartina jį pripildyti oro ir pranos, gyvybinės energijos kelis kartus perpilant iš vieno indo į kitą. Taip jis tampa lengviau virškinamas.

Taip pat į verdantį pienuką patartina dėti gleivių gamybą mažinančių prieskonių: imbiero, gamtinio antibiotiko – ciberžolės, žaliojo kardamono, cinamono ar kelis plaušelius šafrano, kuriuos reikėtų tiesiog užpilti pienu, šis prieskonis neverdamas. Toks pienas, išgertas prieš miegą su medumi arba keliomis datulėmis, suteikia sotumo ir ramybės jausmą. Kadangi vakarieniškas vėlai ir sočiai valgyti nepatariama, bet alkanam užmigti taip pat labai sudėtinga, stiklinė pieno prieš miegą – puikus sprendimas.

Suprasti, ar geriate jums reikiama ir nekenkiantį kiekį pieno, galite atsižvelgdami į ryte ant liežuvio ir burnoje esančias nuosėdas, gleives. Jeigu jų daug, vadinasi, reikia mažinti išgeriamo pieno kiekį.

– Ką Ajurvedos specialistai kalba apie badavimą, pasninką?

– Kaip jau minėjau anksčiau, kiekvienas esame skirtingas ir ne visiems galima badauti (tam tikrą laiką nieko nevalgyti ir negerti arba gerti tik vandenį). Pavyzdžiui, vata došos žmogaus psichika yra gana nestabili, jo nuotaika greitai keičiasi, todėl badavimas, jo metu patiriama įtampa jiems tik kenkia. Badaudami vata tipo žmonės pyksta, yra suirzę, gali priekabauti prie valgančiųjų, nes pavydi jiems. Ajurveda teigia, kad viskas turi būti daroma be streso. Jeigu žmogus mano, kad valosi, bet gyvena patirdamas nuolatinį stresą, tai jam nepadės. Pita došos žmogui badavimas taip pat nepatartinas, kadangi, kaip sakiau, jo virškinimo ugnis yra nuolat aktyvi, taigi nuolat išsiskiria virškinimo fermentai, kurie, būdami karštos prigimties, nevalgant sukelia uždegimus – ligas. Na, o štai kapha došos žmonėms badauti galima. Jie gali planuoti iškrovos dienas vieną dieną per savaitę, o kartais – netgi kelias dienas.

Ajurvedoje apskritai nėra jokių drastiškų gydymo priemonių, taigi ilgalaikiai badavimai taip pat nepatariami. Visiems galima pasninkauti pasirinktu būdu du kartus per mėnesį, dienomis, vadinamomis ekadašiais. Tuomet dėl ypatingos Mėnulio padėties badauti palanku visiems. Pasninkauti, valytis organizmą galima ir kartą per savaitę valgant tik vaisius, ne virtus, o per naktį mirkytus grikius ir panašiai.

Žaliavalgystė – taip pat tam tikra organizmo valymo forma. Ilgalaikis žaliavalgiavimas Ajurvedoje yra nerekomenduojamas, ypač vata ir pita tipo žmonėms. Kaip ir kalbėjome, vata virškinimo ugnis permaininga ir gana silpna, todėl valgant šaltą maistą ji dar labiau gesinama, o vėliau ją labai sunku aktyvuoti. Pita došos žmogui žaliavalgystė taip pat nėra patartina ir gali sukelti įvairius uždegimus. Žmonės, kurių dominuojanti doša – kapha, gali žaliavalgiuoti ilgesnį laiką. Tačiau trumpam šiltuoju metų laiku šis mitybos būdas gali būti taikomas visiems.

Agnieta JONIKIENĖ



Padidintas oro kiekis išsausina žarnyno turinį, tai trukdo vykti tinkamam atliekų šalinimui (Ajurvedos teigimu, nepasitūštinęs žmogus neturi valgyti).

Akivaizdu, kad tai, kas nėra laiku pašalinta, yra organinės (ir ne tik) kilmės ir kaista trisdešimt septynių laipsnių temperatūroje, pradeda pūti. Dalis gendančio, pūvančio žarnyno turinio, nepašalinant atliekų, yra įsiurbiamas atgal į organizmą, jį užteršia.

Dėl rūgimo ir puvimo procesų pakitusi žarnyno pH neigiamai veikia sveikas mūsų organizmo bakterijas: jų mažėja ir tai lemia sąlyginai patogeninės floros aktyvumą. Nepašalintas išsausėjęs žarnyno turinys taip pat spaudžia žarnų sienelę ir sukelia joje kraujotakos sutrikimus. Per šio spaudimo nulemtus mikrotrūkumus išvešėjusi patogeninė, grybelinė flora patenka į kraujotaką ir yra gabenama į kitus dubens organus, taip sukeldama lytinių organų ligas. Taip yra todėl, kad visą mažąjį dubenį maitina tie patys kraujai.

Pilvo pūtimas taip pat sukelia tam tikrus psichikos sutrikimus, būdingus vata došos žmonėms: bipoilinę nuotaiką – staigius nuotaikos

pasikeitimus, depresiją, lemia atminties prastėjimą. Dėl pilvo pūtimo sausėja viso kūno oda. Žmonės dažnai sako, kad jų oda riebi, kalbėdami apie veido odą, tačiau dažnai sausos yra blauzdos, alkūnės, užkulniai. Sausa, elastingumą praradusi oda ne tik greičiau raukšlėjasi, bet ir lemia giluminių organų sausėjimą. Tokiu būdu sausėja sausgyslės, tai lemia mažėjantį paslankumą ir polinkį traumoms bei išvaržų formavimąsi (ypač tai aktualu sportuojantiems žmonėms).

Taip pat labai svarbu, kad pilvo pūtimas ilgai gali tapti osteoporozės – kaulinio audinio nykimo atsirandant oro tarpams (vata došos veikimas) – priežastimi. Esant pilvo pūtimui sausėja ir ląstelės membrana, dėl to į ją sunkiau priimamos maisto medžiagos ir kliudoma toksinų šalinimui iš ląstelės, o tai ją užteršia.

Taigi, pilvo pūtimas yra tikrai svarbus ir atsižvelgtinas ligų požymis, galintis atsirasti dėl daugybės priežasčių. Šis sutrikimas gali prasidėti dėl pernelyg greito valgyimo ar persivalgyimo, užkandžiavimo, produktų nederinimo, daug oro savyje turinčio maisto valgyto. Neužtenka išgerti vaistų nuo pilvo pūtimo, nes tai nepaveiks šio sutrikimo priežasties ir jis tęsis, kartu pažeisdamas minėtus organus.

Apie pilvo pūtimą

Pilvo pūtimas – vienas iš ligos požymių. Kiekvienos došos – konstitucinio kūno tipo centrinė buveinė yra virškinimo trakte. Vata doša vyrauja storajame žarnyne, pita doša – organuose, gaminančiuose virškinimo fermentus: skrandžio dalyje, dvylikapirštėje žarnoje, kasoje, tulžies pūslėje, kepenyse, plonosiose žarnos. Tuo tarpu kapha doša randasi skrandyje ir aukščiau jo. Pilvo pūtimas reiškia vata došos išsiderinimą. Labai dažnai žmonės nekreipia dėmesio į pilvo pūtimą, nors tai jiems ir nemalonu. Tačiau į šį požymį atsižvelgti yra būtina, nes nuo pilvo pūtimo prasideda viso organizmo sausėjimas.