



ROZPAL W SOBIE

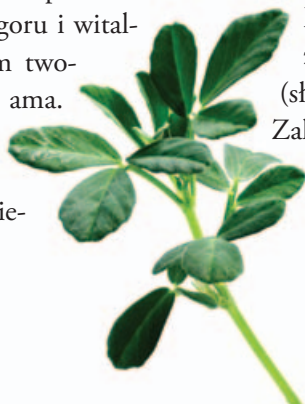
ogień trawienny

Ajurweda podkreśla bardzo ważną rolę trawienia. Dobre trawienie jest podstawą zdrowia. Podczas gdy każdy system odgrywa swoją istotną rolę w ciele człowieka, to żaden nie może działać odpowiednio, jeśli trawienie jest słabe. Jakość i siła trawienia wpływa na całe ciało poprzez krew. To, co trawisz i wchłaniasz, wchodzi do krwiobiegu, który następnie krąży, by dotrzeć do każdego innego układu, narządu, tkanki i komórki. Gdy trawienie jest mocne i zrównoważone, jedzenie, które przyjmujesz, jest rozkładane, wchłaniane i skutecznie przyswajane, odżywiając całe ciało. Czujesz się silny, czujny, energiczny i żywy. Jeśli trawienie jest wadliwe, nawet najdoskonalsza dieta nie może być odpowiednio przetworzona, a organizmowi brak wigoru i witalności. Niewłaściwie strawiony pokarm tworzy toksyny zwane w Ajurwedzie jako ama. Z biegiem czasu toksyny te gromadzą się i wchodzą do krwiobiegu, krążąc w organizmie. Ama jest prekursorem wie-

lu przyszłych chorób, więc Ajurweda zdecydowanie zaleca zwrócenie uwagi na utrzymanie układu pokarmowego w dobrej kondycji.

**TWIERDZENIE: „JESTEŚ TYM CO JESZ”
W AJURWEDZIE BRZMI:
„JESTEŚ TYM CO STRAWISZ”.**

Przewód pokarmowy to seria pustych narządów i rurek, które biegną od ust do odbytu. Rolą przewodu pokarmowego jest przekształcanie pokarmu w składniki odżywcze, które organizm może wykorzystać, a następnie usuwa pozostałe odpady. W Ajurwedzie całkowite trawienie pokarmu przez przewód pokarmowy trwa około sześciu godzin, a każdy z leczniczych smaków jest trawiony kolejno (słodki, kwaśny, słony, ostry, gorzki i cierpki). Zaleca się unikać spożywania następnego posiłku, aż do zakończenia pełnego procesu trawienia.



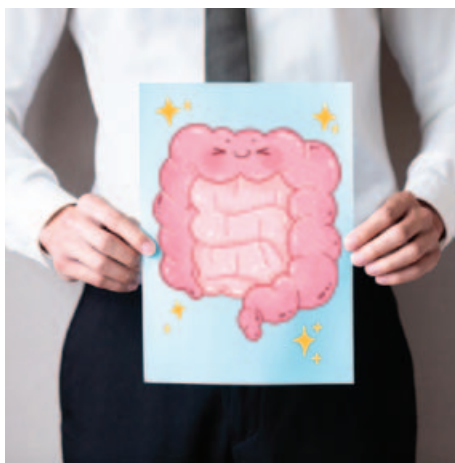
Agni jest często określany, jako siła trawienia lub zdolność metaboliczna. Agni to ogień, który utrzymuje każdą osobę przy życiu. Zarządza całą przemianą w ciele, od przemiany pożywienia w przewodzie pokarmowym, przemiany składników odżywczych w tkankę, aż po transformację energii komórkowej. Agni manifestuje się na wiele sposobów, w tym enzymami trawiennymi, ciepłem ciała i procesami metabolicznymi. Równowagę agni jest pierwszym i najważniejszym krokiem do optymalizacji trawienia w Ajurwedzie.

Co powoduje zaburzenia równowagi pokarmowej?

Układ trawienny działa jak dobrze naoliwiona maszyna, każda część działa zgodnie. Może jednak skutecznie wykonywać swoje codzienne obowiązki tylko wtedy, gdy jest właściwie i regularnie utrzymywany. Wiele produktów spożywczych na półkach w supermarketach jest wysoko przetworzona i nie może być rozkładana przez enzymy trawienne. Częste spożywanie złej jakości żywności, takich jak odgrzewane z poprzednich dni lub złe połączenia żywności, również obciążają trawienie. Wiele osób je pokarmy, które są niepoprawne dla ich typu ciała, lub pokarmy, które nie zgadzają się z ich tendencjami trawiennymi. Przejadanie się i jedzenie, gdy nie jesteś głodny, to dwa główne czynniki, które mogą być bardzo szkodliwe dla twojego układu trawiennego. Kiedy przeciążasz swoje ciało nadmiarem pokarmu, twój przewód pokarmowy nie ma czasu ani energii na przetworzenie wszystkiego, co się dzieje i ostatecznie staje się coraz słabszy. Wszystkie te czynniki dietetyczne prowadzą do kumulacji ama, która dodatkowo osłabia trawienie.

Prowadzony styl życia odgrywa dużą rolę w zaburzeniach równowagi trawiennej. Ciało lubi rutynę, a jeśli twój plan ciągle się zmienia lub twoje posiłki są niespójne, agni zostaje wyczerpane. Wiele osób, szcze-

gólnie po stresującym dniu, ma zwyczaj jedzenia tuż przed snem. Trawienie spowalnia w nocy, a przekąski o północy prawdopodobnie się nie strawią. Spożywanie posiłków jest przyjemną częścią życia, ale zbyt częste spożywanie posiłków w restauracjach czy barach, obniży trawienie i wpłynie na emocje. Ajurweda od dawna łączy pokarm z nastrojem i podkreśla znaczenie dobrego zdrowia psychicznego dla silnego trawienia. Zły nastrój, stres, zmęczenie, bezsenność i inne napięcia psychiczne osłabiają siłę trawienia.



Kiedy przeciążasz swoje ciało nadmiarem pokarmu, twój przewód pokarmowy nie ma czasu ani energii na przetworzenie wszystkiego, co się dzieje, i ostatecznie staje się coraz słabszy.

NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI:

Gazy i wzdęcia

Gazy i wzdęcia są nie tylko nieprzyjemne, lecz są oznakami większego schorzenia trawiennego. W nadmiarze mogą wskazywać na słabą lub nieregularną siłę trawienia, która jest źródłem wielu poważniejszych dolegliwości, w tym złego wchłaniania. Wzdęcie jest wynikiem nadmiaru uwięzionego gazu w jelitach. Ludzie często ignorują wzdęcia, ale ciężkie lub trwające długo, mogą prowadzić

do rozdęcia lub nadmiernego rozciągnięcia jelit.

Zioła, takie jak kumin, asafetida, kozieradka pomagają przy tych dolegliwościach. Koper włoski i mięta również pomagają i stymulują trawienie. Wybieraj ciepłe, dobrze ugotowane i łatwe do strawienia posiłki, które uspokajają Vata. Dobrze jest też pić herbatkę KKK (kumin, koper, kolendra) w celu zmniejszenia zastoju pokarmowego i trawienia, w celu poprawy siły trawienia, eliminacji gazów i wzdęć.

Stany zapalne i złe wchłanianie

Złe wchłanianie to niezdolność do wchłaniania składników odżywczych, które przyjmujesz przez pokarm. Ta dolegliwość trawienna może wynikać z wielu różnych przyczyn, w tym z niskiej produkcji enzymów trawiennych, stanów zapalnych przewodu pokarmowego lub obecności pasożytów. Każdy rodzaj złego



wchłaniania wymaga własnej kompleksowej oceny. Istnieje jednak wiele technik, które można zastosować w celu promowania bardziej efektywnego wchłaniania, począwszy od spożywania diety odpowiedniej dla danego typu ciała. Przed każdym posiłkiem żuj kawałek imbiru, soli, cytryny lub limonki, aby pobudzić wydzielanie enzymów trawiennych. Podobnie jak w przypadku zapać, popijanie gorącej wody przez cały dzień zwiększa ogień i może wspomóc wchłanianie. Złe wchłanianie jest często związane z luźnymi stolcami, dlatego kluczowe jest regularne nawadnianie i regularne uzupełnianie elektrolitów.

Powolne trawienie i uczucie mdłości

Budzisz się z tym mdlącym uczuciem, które prowadzi cię do pominięcia śniadania? Nudności wywołują uczucie niepokoju i dyskomfortu w żołądku. Zwykle wynikają z nadmiaru amy (toksyn) lub śluzu w żołądku. Toksyny i śluz powstają na skutek niewłaściwej diety dla twojego typu ciała, spożywania nadmiernie bogatej, słodkiej lub ciężkiej żywności. Nudności można zmniejszyć, unikając tworzenia śluzu i prowokujących Kapha pokarmów, takich jak mięso, kremowe sery, zimne, słodkie desery i mrożone napoje. Kardamon jest jednym z najlepszych ziół, które pomagają zniszczyć śluz powodujący największą nudność, wraz z cynamonem i goździkami. Świeży imbir jest lekiem, który zapobiega mdłościom, zwłaszcza jeśli jest związany z chorobą lokomocyjną. Trikatu rewelacyjnie nadaje się dla osób z trawieniem Kapha. Jego formuła składa się z trzech składników:

imbiru, pippali (pieprz długi) oraz czarnego pieprzu. Pomaga spalić nadmiar tkanki tłuszczowej.

Trawienie typu Vata

Vaty są najbardziej podatne na nieregularne trawienie. Ruchy jelit często mogą być tak zmienne i nieprzewidywalne, jak ich osobowość, i zwykle mają tendencje do zapać. Kluczowe znaczenie ma wprowadzenie regularności i rutyny do posiłków, podobnie jak spożywanie łatwych do strawienia posiłków, które uspokajają Vatę. Herbata imbirowa z kardamonem poprawia również trawienie Vaty, zwiększając wydzielanie pokarmowe, regulując apetyt i eliminując toksyny.

Trawienie Pitta

Jest zazwyczaj gorące, szybkie i wymaga ochłodzenia. Zmniejszenie spożycia gorących, pikantnych lub drażniących pokarmów i przestrzeganie diety obniżającej Pitta jest najlepszym wyjściem. Aloe jest chłodzącym środkiem przeciwzapalnym, który chroni cały przewód pokarmowy, łagodząc nadmiar ciepła i stan zapalny. Jego łagodny gorzki smak działa również jako delikatny detoks. Codzienna filiżanka kminku, kalendarzy i herbaty z kopru włoskiego wspomaga trawienie Pitta. Ten prosty, ale mocny napar nadal wywołuje pożar trawienny, pomimo jego chłodzących właściwości.

Trawienie Kapha

Jest zwykle powolne i wymaga stymulacji. Kapha łatwo przybiera na wadze i dobrze magazynuje energię. Natura Kapha tworzy nadmiar śluzu



w żołądka, który pokrywa pokarm i zakłóca działanie enzymatyczne, spowalniając trawienie. Ludzie Kapha mogą mieć ochotę na beknięcie, ale z powodu śluzu mają problemy z uwolnieniem gazu. Ludzie z Kapha mają tendencję do powolnego metabolizmu i słabego krążenia, co prowadzi do braku umiaru i ruchu przez przewód pokarmowy.

Ludzie z Kapha lubią jeść, znajdują komfort w jedzeniu, zwłaszcza w słodyczach. Z tego powodu Kapha powinna uważać, aby uniknąć przejadania się i emocjonalnego jedzenia.

Powinna jeść dobrze zbilansowane posiłki z umiarkowanymi porcjami. Osoby takie robią najlepiej, gdy unikają ciężkich, lepkich pokarmów, takich jak nabiał, pszenica i cukier, które spowalniają ich układ trawienny. Kapha powinna jeść gorzkie warzywa



w diecie, które stymulują perystaltykę i oczyszczają przewód pokarmowy.

Osoby z Kapha muszą bogato przyprawiać swoje jedzenie, aby stymulować trawienie i upłynnić śluz. Ważne jest, aby w ciągu dnia otrzymywali jakąś formę ćwiczeń, co stymuluje metabolizm i zapobiega stagnacji w przewodzie pokarmowym.

Triphala

Mówiąc o trawieniu w ajurwedzie należy też wspomnieć o triphali. Mieszanca 3 ziół (bibhitaki, haritaki, amla), która likwiduje zaparcia, oczyszcza i tonizuje przewód pokarmowy, polepsza wchłanianie substancji odżywczych, pomaga w zwalczaniu nadwagi. Można stosować 1 tabletkę po kolacji lub tak jak zaleci lekarz ajurwedyjski.



OTO DZIESIĘĆ NAWYKÓW POPRAWIAJĄCYCH TRAWIENIE:

1. Poczekaj na oznaki prawdziwego głodu.
2. Jedz codziennie o tej samej porze. Żołądek lubi rutynę.
3. Wypij ciepłą wodę 30 minut przed posiłkiem.
4. Jedz proste kombinacje żywieniowe.
5. Unikaj zimnych napojów i zimnego jedzenia.
5. 15 minut przed głównym posiłkiem zjedz kawałek świeżego imbiru + odrobina soli + parę kropel soku z cytryny.
6. Całkowicie żuj i mieszaj jedzenie ze śliną.
7. Wypełnij żołądek 1/3 żywnością, 1/3 wodą i 1/3 pustą.
8. Zjedz proste śniadanie, obfity lunch i delikatną kolację.
9. Jedz zgodnie ze swoją konstytucją ajurwedyjską.
10. Zrelaksuj się przed jedzeniem. Emocje mogą być ciężkostrawne :)

Ajurweda oferuje spersonalizowane i dostępne podejście do równoważenia trawienia. Koncentruje się na usuwaniu przyczyny zaburzeń równowagi trawiennej, stymulowaniu agni, oczyszczaniu ama i budowaniu siły trawienia zgodnie z twoim unikalnym typem ciała. Równoważąc trawienie, zarówno ciało, jak i umysł będziesz czuć się bardziej świeżo, witalnie i energetycznie. ■



WANDA KRUSZYŃSKA

Jestem Ajurdoulą. Raz w miesiącu prowadzę warsztaty, jak stworzyć sobie domowe spa w czasie potogu. Oferuję masaże popotogowe, terapie wzmacniające, ziołowe mikstury, naukę masażu dziecka, wiązanie brzucha, moksoterapię, indywidualne zajęcia jogi popotogowej oraz konsultacje ajurwedyjskie. www.ajurveda.com
ayurwanda@gmail.com