

Pihentető, mély alvás 1. – A váta dósa okozta alvászavarokról

http://ayurliget.hu/pages/wiki/egeszseg_eletmod/48/



Az ájurvéda szerint az alvászavarok legnagyobb részét természetes módszerekkel is helyre lehet hozni, noha komolyabb problémák – krónikus horkolás, légzéskimaradás stb – esetén mindenképpen ajánlatos egy orvost felkeresni! A legtöbb esetben azonban nem szükséges mindjárt altatók és nyugtatók után nyúlnunk. Ezek mellett, hogy rászokást válthatnak ki, elégséges mélységű alvást sem adnak: bódítanak, de nem pihentetnek. A felszínesebb pihenés során pedig a szervezet regeneráló, megújító és ódzsaszttermelő folyamatai tökéletlenebbül mennek végbe, ezért hiába alszunk sokat, mégis nehézkesek, tompák és fáradtak leszünk.

Az ájurvédikus felfogás úgy tartja, hogy az alvási problémák összes fajtája visszavezethető a szervezet működését irányító három alapelv – a váta, a pitta és a kapha – rendellenességeire. Közülük a mai modern világban a legtöbbször a váta dósa egyensúlytalansága által okozott alvászavarok fordulnak elő. Ezek elsődleges jellemzője a *nyugtalanság* és a túlzogatottság, melynek következtében vagy nem tudunk elaludni, vagy pedig álunk nyugtalan lesz, szaggatott, és még ébredéskor sem leszünk frissek. Elalváskor vadul pörögnek a fejünkben gondolatok, az elmúlt nap eseményei, ingerei, esetleg a másnap ránk váró feladatok és kihívások. Ilyen esetekben a mozgásért és információáramlásért felelős váta elv tartja éber az elmét, mely – mondhatánk – még akkor is mozog, amikor már nem kellene.

Ekkor egy váta-nyugtató program követése ajánlott, melynek alapja egy váta-nyugtató étrend: részesítsük előnyben a meleg, tápláló, olajos ételeket, minimalizáljuk a hideg, száraz, könnyű (puffasztó) ételeket. Keressük az édes, sós és savanykás ízeket, csökkentsük a csípős, fanyar és keserű ételek fogyasztását.



A további tanácsok mind a váta egyensúlyba hozására irányulnak, és azt *anyugalmat*, illetve *rendszerességet* igyekeznek létrehozni, amely oly elengedhetetlenül szükséges a váta harmónikus működésének megőrzéséhez:

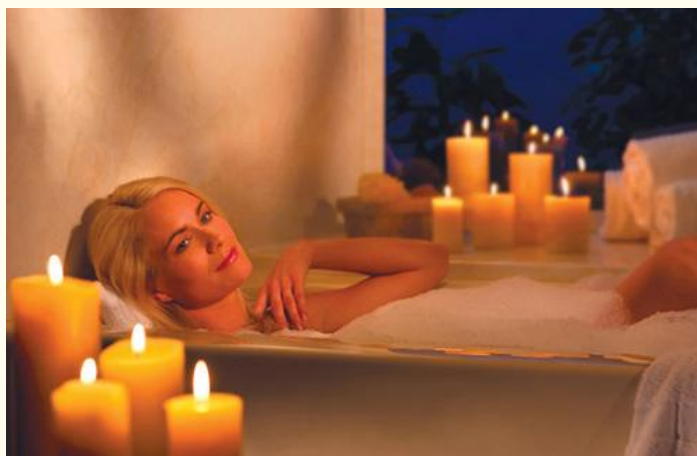
- Próbáljunk kialakítani egy rendszeres napirendet, amelyben az aktív tevékenység óráit a délutáni és az esti pihenés órái követik.
- Kezdjük a napot nyugodtan: meditációval, jógával, esetleg egy kora reggeli sétával.
- Igyekezzünk minden nap háromszor nyugodt körülmények között, meleg ételt enni: reggel, délben és este. A legnagyobb étkezés az ebéd legyen, a vacsora ne terhelje meg a gyomrot.
- A kora esti nyugodtabb, ellazultabb kapha időszak a túlpörgő váta megnyugvását is segíti. Feküdjünk le ezért minél korábban, lehetőleg még tíz óra előtt.
- Számtalan árjuvédikus gyógynövénykészítmény és tea (mint például a Váta tea) segít az elme megnyugtatózásában és a stresszekkel való megbirkózásban. Sok esetben egy csésze meleg kamilla vagy citromfű tea is elegendő, ám legjobb, ha

ezeket személyre szabottan egy ájurvédikus egészségtanácsadó segítségével választjuk ki.

- Váta-nyugtató, stresszoldó és idegerősítő hatása van a máknak (igen, a mákos tészta és a mákos sütemények valóságos ájurvédikus alvásjavítók), továbbá a mandulának és a kesudiónak.

- Nem csak az életerőt növelik, hanem a váta egyensúlyát is megteremtik azok a tejes életerőbombák, melyek receptjét [itt](#) találhatjuk. A tejben bőségesen megtalálható triptofán nevű fehérjéből állítja elő szervezetünk a „boldogsághormonnak” is nevezett szerotonint, amely segíti a megnyugvást, a stresszekkel való megbirkózást és a hangulatunk javítását.

- Mossuk le magunkról a fárasztó nap feszültségeit! Egy pompás fürdő, de még egy gyors zuhany, különösen meleg vízzel nagyon jól megnyugtatja az idegeket és a váta dósát.



Segítenek az ájurvéda hagyományos *masszázsei és kezelései* is:

- Kevés dolog akad a világon, amely megnyugtatóbb volna egy siródháránál. Az alapos váll- és fejmasszázst követően a homlok közepére csorgatott meleg olajjal végzett hagyományos kezelés rendkívüli hatásos idegnyugtató. Komolyabb esetekben az agyat és az egész idegrendszert mélyen megtisztító és harmonizáló siróbaszti is segítséget jelenthet.

- Az általános jó közérzet, magas energiaszint és méregtelenítés megteremtése mellett az olajos masszázis – az abhjanga – az idegrendszer megnyugtatózásában is hatékony.

Közvetlenül a *lefekvés előtt* érdemes megfontolni az alábbi tanácsokat is:

- Különösen a váta nyugalma igényli, hogy az esti órákban kerüljük a túlzott stimulációt (tévé, számítógép, hangos zene, sok beszéd, sporttevékenység stb.). Minden nyugtalanító dolgot iktassunk ki az esti programunkból és tegyük át más időpontra. Ugyanígy, hagyjuk a munkát a nappalra!

- Szabaduljunk meg a lelki feszültségektől! Teremtsük meg magunknak azokat a szertartásokat, amelyek révén le tudunk pörögni és el tudjuk engedni a nap eseményeit (és a holnap kihívásait).

- Szintén a váta megnyugtatót támogatja, ha lefekvés előtt meleg ghível vagy szezámolajjal megmasszírozzuk a kezünket és a lábfejünket.

- Segítenek a megnyugvásban az aromaolajok. Különösen a levendula, a szantál, a citromfű, a vetiver, a bazsalikom, a narancs és általában a citrusfélék.



- Ne este próbáljuk életünk nagy kérdéseit megoldani!
- Tekintsünk végig a napon, gondolatban zárjuk le. Vegyük végig mindazt a jót, ami történt velünk és magunkban adjunk hálát érte.

- Segíti a megnyugvást, ha az ágyban fekvé mély, lassú lélegzeteket veszünk, erőltetés nélkül hagyva, hogy a kilégzés minél hosszabb legyen. Ha a testünkben feszültség van, akár néhány könnyű jóga gyakorlatot is végezhetünk.

Pihentető, mély alvás 2. – A pitta dósa okozta alvászavarokról

http://ayurliget.hu/pages/wiki/egeszseg_letmod/49/



Az ájurvéda szerint az alvászavarok legnagyobb részét természetes módszerekkel is helyre lehet hozni, noha komolyabb problémák – krónikus horkolás, légzéskimaradás stb – esetén mindenképpen ajánlatos egy orvost felkeresni! A legtöbb esetben azonban nem szükséges mindjárt altatók és nyugtatók után nyúlnunk. Ezek mellett, hogy rászokást válthatnak ki, elégséges mélységű alvást sem adnak: bódítanak, de nem pihentetnek. A felszínebb pihenés során pedig a szervezet regeneráló, megújító és ódzsasztermelő folyamatai tökéletlenebbül mennek végbe, ezért hiába alszunk sokat, mégis nehézkesek, tompák és fáradtak leszünk.

Az ájurvédikus felfogás úgy tartja, hogy az alvási problémák összes fajtája visszavezethető a szervezet működését irányító három alapelv – a váta, a pitta és a kapha – rendellenességeire. Közülük a pitta dósa egyensúlytalansága azokat az alvási problémákat okozza, amikor nincs problémánk az elalvással, ám felébredünk a kora hajnali órákban (általában a pitta által uralt időszak második felében, éjfél és kettő között), majd órákig képtelenek vagyunk elaludni. Jellemző tünetek még az izzadás és a szomjúság. Általában azok az emberek tapasztalnak ilyen problémákat, akik valamilyen mély érzelmi problémával vagy megrázkódtatással küszködnek. Számukra a legfontosabb az érzésekért felelős tüzes pitta dósa „hűsítése” és csillapítása.



- Igen jól tesz, ha ügyelünk arra, hogy alvás közben hűvös legyen a környezetünk.

Ha az időjárás és egyéb körülmények (közlekedés zaja, szomszédok) lehetővé teszik, hagyjuk nyitva az ablakot, hadd járjon a hűs, esti levegő. Hűvösben nyugodtabban alszik az ember, a túlfűtött hálósobában gyakoribbak az éjszakai felébredések.

- Hűsítő-nyugtató hatású aroma olajokkal készülünk az esti lefekvésre, mint amilyen a rózsa, a szantál, a vetiver, a jázmin vagy az ilang-ilang.

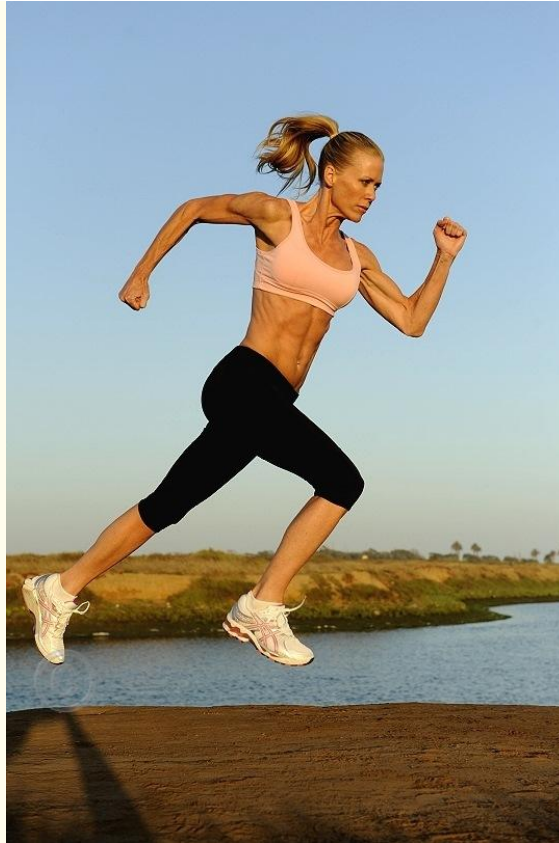
- Általában is érdemes egy pitta-nyugtató étrendet és napirendet követnünk. Mivel a pitták "anyagcsere-emberek", számukra különösen fontos a táplálkozásra odafigyelni. Keressük az édes, keserű és fanyar ízeket, csökkentsük a savanyú, a sós és különösen a csípős ételek fogyasztását. Noha az ájurvéda a jól megfőtt ételeket részesíti előnyben a manapság bizonyos irányzatok által népszerűsített nyersétkezéssel szemben, ügyeljünk arra, hogy ne együnk semmit sem túl forrón. Ám kerüljük a jégbehűtött ételeket, amelyek komoly anyagcsere problémákat okozhatnak! Ha szomjasak vagyunk, igyunk sok szobahőmérsékletű vagy langyos folyadékot. Ha szezonja van, együnk sok édes, érett gyümölcsöt!

- Ne nassoljunk és ne hagyjunk ki étkezéseket! Az étkezések kihagyása könnyen kibillentí a pittát. A legrosszabb stratégia, ha az ebéd marad ki. Az ezt követően farkasétvágygal elfogyasztott hatalmas mennyiségű vacsora emésztése könnyen vezethet éjszakai felébredésekhez. Legyen a főétkezés az ebéd, és figyeljünk oda az egész napunkat megalapozó reggelire is.

- A vacsora ne legyen túl nehéz, ám ne is legyünk éhesek, mire eljön a lefekvés. A pitta egyensúlyban tartásához legjobb, ha könnyű zöldség és/vagy gabona ételeket eszünk vacsorára. (Zöldségleves pirítóssal, zöldség/gabona egytálétel stb.)

- A lefekvés este tíz óra előtt történjen meg, a tíz óra után elinduló, négy órás pitta időszakban a szervezet – ha alszunk – komoly nagytakarításba és rendrakásba kezd: elsőként az érzelmi stresszeinket rakja rendbe, majd a fizikai test méregtelenítése következik. Ha ekkor ébren vagyunk, ezek a folyamatok törést szenvednek, a pitta dósa pedig kibillen az egyensúlyából. Ez könnyen érzelmi problémákhoz és anyagcsere-zavarokhoz vezethet.

Pihentető, mély alvás



- Ügyeljünk a sporttevékenységre is. Bár a rendszeres testmozgás kiválóan karban tartja a szervezetünket, ájurvédikus szempontból az is fontos, hogy ezt a napszakok ritmusával összhangban tegyük. Nagy erőkifejtést igénylő mozgást napközben végezzünk (legjobb reggel 6 és 10, illetve délután 6 és 7 között). Este 8 után már soha ne induljunk el aerobicozni, futni vagy kocogni! Az aktív mozgás felhevíti a pittát, ami megzavarhatja az alvásunkat. Egy száz perces könnyed séta azonban, különösen vacsora után, az egyik legjobb természetes alvássegítő.

- Segít az ájurvéda gyógyító eszköztára is: a takradhára (a siródhára pitta-nyugtató változata) az idegrendszer túlfűtöttségét és túlhevültségét segít visszaterelni az egyensúly állapotába.

Pihentető, mély alvás 3. – A kapha dósa okozta alvászavarokról

http://ayurliget.hu/pages/wiki/egeszseg_életmod/50/



Az ájurvéda szerint az alvászavarok legnagyobb részét természetes módszerekkel is helyre lehet hozni, noha komolyabb problémák – krónikus horkolás, légzéskimaradás stb – esetén mindenképpen ajánlatos egy orvost felkeresni! A legtöbb esetben azonban nem szükséges mindjárt altatók és nyugtatók után nyúlnunk. Ezek mellett, hogy rászokást válthatnak ki, elégséges mélységű alvást sem adnak: bódítanak, de nem pihentetnek. A felszínebb pihenés során pedig a szervezet regeneráló, megújító és ódzsasztermelő folyamatai tökéletlenebbül mennek végbe, ezért hiába alszunk sokat, mégis nehézkesek, tompák és fáradtak leszünk.

Az ájurvédikus felfogás úgy tartja, hogy az alvási problémák összes fajtája visszavezethető a szervezet működését irányító három alapelv – a váta, a pitta és a kapha – rendellenességeire. Közülük a kapha dósa által okozott alvásproblémák azok, amikor valaki hosszú időn át és mélyen alszik, mégsem érzi magát kipihentnek és frissnek, amikor felébred. Épp ellenkezőleg, tompa, lehangolt állapotban vonszolja magát az egész nap folyamán.



Az alábbi tippek a kapha letargikusságának és nehézkességének ellensúlyozását szolgálják:

- Különösen a kaphák számára fontos, hogy a kora reggeli órák frissességével ébredjenek (hat óra előtt) és természetes nehézkességüket a váta mozgékonyága egyensúlyozza. A korai felkelést persze a korai lefekvés alapozza meg!

- Igyekezzünk kerülni a napközbeni alvást, amely szintén a kapha nehézkességét és tompaságát növeli, valamint a szervezet méreganyagokkal való telítődését is elősegíti. Állítsuk be ritmusunkat úgy, hogy éjszaka ki tudjuk magunkat aludni.

- Bár lehet, hogy úgy érezzük, reggel képtelenek vagyunk egy jó erős kávé vagy feketetea nélkül kezdeni a napot, ne fogyasszunk serkentőszereket! (Az energiatalokról nem is szólva.) Megpróbálkozhatunk a koffeinmentes ájurvédikus pótkávéval vagy a zöld teával. Tíz-húsz perc jóga, néhány lézógyakorlat és egy frissítő meditáció elegendő energiával tölt fel ahhoz, hogy lendületesen végigcsináljuk a napot.

- Legyünk aktívak! A mozgás élet, a mozdulatlanság halál. Találjunk az életben új célokat, új kihívásokat, amelyek megmozdítanak bennünket. Sportoljunk, és ha fizikailag bírjuk, olyan mozgásformát válasszunk, ami alaposan megizzaszt, felpörget és felélénkíti testünket és lelkünket egyaránt. Nem fontos a távgyaloglással kezdeni, jót tesz és örömmel tölt el például a tánc is. Az intenzív mozgásra a legjobb a reggeli (hattól tízig), valamint a kora esti (hattól hétig terjedő) időszak.

- Kövessünk kapha-nyugtató étrendet: csípős, fanyar, kesernyés ízeket előnyben részesítve és az édes, sós, savanyú ételeket csökkentve. Főtt, meleg ételeket együnk, kevesebb zsiradékkal. Kerüljük a hideg és a hűtött élelmiszereket (különösen a fagyaltokat), valamint a mireliteket és a maradékokat!

- A forró folyadék kortyolgatása segít a testet megszabadítani a méreganyagoktól és az ezek jelenléte által okozott nehézkességtől és tompaságtól.

Megjegyzendő, hogy az áma, a szervezetben található méreganyagok együttese nehézkes, ragacsos, hideg természeténél fogva a kapha dósához nagyon hasonló problémákat tud okozni, illetve gyakori kísérője a kapha-problémáknak. Ezek felderítése és rendbe rakása legjobb, ha egy szakember felügyelete mellett történik.