Hogyan fogyjunk a Maharishi Ájurvéda segítségével – 1. rész

http://tminfo.hu/maharishi-ajurveda/hogyan-fogyjunk-a-maharishi-ajurveda-segitsegevel-1-resz/

Sorozatunkkal segítséget szeretnénk nyújtani mindazoknak, akik felesleges kilóiktól akarnak megszabadulni, s mindezt egészséges módon kívánják megvalósítani.

Ugyanakkor nem riadnak meg attól sem, hogy mélyebben belelássanak testünk működésébe, s az ájurvédikus elvek alkalmazásával kezdjék el kezelni a gondot. Bemutatjuk, hogy a Maharishi Ájurvéda milyen összetett módon szemléli a problémát, s rámutat arra, hogy nem csak a kalóriák számolgatása a fontos, de életmódunkra, táplálkozási szokásainkra és a testünket alkotó dósák egyensúlyára is oda kell figyelnünk.

Az összes betegség és rendellenesség – beleértve a túlsúlyt is – tünetét a következőképpen közelítjük meg a Maharishi Ájurvéda szempontjából:

- felhagyunk azzal a hibás életmóddal, mely betegséget és elhízást okoz,
- egyensúlyba hozzuk a test (emésztés, anyagcsere, keringés, ürítés, szöveti fejlődés, idegrendszer) alapvető működését és
- napi életünkbe fiatalító szokásokat iktatunk be.

Az ájurvéda szerint az elhízás a helytelen életvitel és a test alapvető egyensúlya felborulásának köszönhető. A túlsúly a szegényes életvitel és emésztés, anyagcsere, ürítés valamint az idegrendszer egyensúlyának hiánya végett alakulhat ki. Amikor az egyén egészséges életet él, s a testi egyensúlyzavar megszűnik, a testsúly, több tényezővel egyetemben, a testi egyensúly kialakulásának melléktermékeként egészséges állapotába áll vissza.

Az ájurvéda azt javasolja, hogy figyelmünket tehát elsősorban az egészséges életvitelre és az egészséges étrendre helyezzük, s ne a kilók számolgatására, az azok elleni küzdelemre.

Elsőként tehát az egyensúlyzavar okát kell feltárni.

Meg kell határoznunk **az egyensúly és az egyensúlyzavar mibenlétét:**

A túlsúly oka általában nem egyetlen dolog, s nem egyetlen egyensúlyzavar felelős érte, hanem egy sok tényezőn alapuló állapot eredménye. Az ájurvédikus megközelítés viszont elég összetett ahhoz, hogy a súlyvesztés legalapvetőbb okát célozza meg. Az ájurvéda szerint 6 olyan fő terület létezik, melyet fel kell tárnunk és egyensúlyban kell tartanunk ahhoz, hogy jó egészségi állapotot és rendes testsúlyt valósíthassunk meg.

Az Ájurvédikus Személyes Útmutató e területekre vonatkozó kérdőíveket tartalmaz, s elmagyarázza, miképpen alkalmazhatjuk az ájurvédikus tanácsokat akkor, amikor már megállapítottuk, hogy mely fontos egyensúlyzavart kell rendeznünk.

A következő táblázat felsorolja azokat a testi működéseket, melyekről a kérdőívek szólnak, s az adott testi működést ellenőrzése alatt tartó biológiai intelligencia elveket leíró ájurvédikus kifejezéseket.

A működés területei	**Az ezt a működést kormányzó biológiai intelligencia ájurvédikus elnevezése**	**Ezen működés egyensúlyvesztésének eredményei, mely szerepet játszik az elhízásban**
Idegrendszer, ürítés, légzés, keringés	**1. Váta**	A szellemi és érzelmi stressz rossz étkezési szokásokhoz vezet és az étel utáni sóvárgást eredményezi.
Az emésztés anyagcseréje	**2. Pitta**	A nem megfelelő emésztés és a gyenge anyagcsere zsírfelhalmozódáshoz vezet és a test nehézkessé válik.
Teljes körű szövetfejlődés	**3. Kapha**	A kapha dósa túlzott működése túlzott szövetfejlődéshez vezet, amitől méreganyag halmozódik fel és a keringésben is rendellenességek, dugulások állnak be.
A méreganyagok és dugulások mértéke a testben	**4. Ama**	A túlzott súlynövekedés a méreganyagok felhalmozódásához és a test csatornáinak eldugulásához (ama) vezet, mely a túlsúly komolyabb egészségügyi mellékhatásaival jár.
Egyes szövetek egyensúlya	**5. Dhátuk**	"Meda" a hormonok, zsírok és szénhidrátok anyagcseréjét ellenőrzése alatt tartó szövet, az a dhátu, mely leginkább szerepet játszik a túlsúly kialakulásában.
Immunitás	**6. Odzsasz**	A kommunikáció és keringés csatornáinak lezárása a szervezet fő rendszereit elsorvasztja, melyeket egyébként a test az egyensúly megőrzésére és a test védekezőképességének megőrzésére használt. A gyenge védekezőképesség pedig gyakran eredményez túlsúlyt, ami további egészségügyi bajokhoz vezet.

Dr. Nancy Lonsdorf írásai alapján összeállította:
Dienes-Nagy Erika

Hogyan fogyjunk a Maharishi Ájurvéda segítségével – 2. rész

http://tminfo.hu/maharishi-ajurveda/hogyan-fogyjunk-a-maharishi-ajurveda-segitsegevel-2-resz/

Ahogy az előző részben említettük, fontos számba venni a napi menetrendünket, étkezési és egyéb szokásainkat, melyek közvetett módon ugyancsak hozzájárulnak az elhízáshoz, vagy ahhoz, hogy nem tudunk megszabadulni a kilóktól.

Bár talán első látásra nem egyértelmű, miként játszik szerepet az elhízásban az, hogy mikor kelünk és fekszünk, sorozatunkban kibontakoznak majd az összefüggések, megértjük, hogy bizonyos életmód minták miként billenthetik ki egyensúlyukból a különböző dósákat, s hogyan járulnak hozzá a szervezet egyensúlyának felborulásához, ezzel többek között az elhízáshoz is.

Életmód és napirend kérdőív

Esti menetrend	**Igen**	**Nem**
Már 22:00 óra előtt lefekszik aludni?		
ELKERÜLI az elmét igénybevevő tevékenységeket, mint például a tévénézést 45 perccel lefekvés előtt?		
Kizárólag természetes alapanyagú hálóruhát és ágyneműt használ?		
Minden este ugyanabban az időben fekszik le?		
Hálószobáját kizárólag alvásra használja, azaz nem néz benne tévét és nem is dolgozik ott?		
Vacsora után szokott sétálni egy kicsit?		
Reggeli menetrend	**Igen**	**Nem**
Általában reggel 6:00 előtt ébred?		
Felkelés után legalább 1 órán belül van széklete?		
Ébredés után szokott inni egy kis vizet?		
Fogmosás közben vagy után megtisztítja a nyelvét is?		
Végez valamiféle masszázst reggelente?		
Végez jóga gyakorlatokat reggelente?		
Végez pránajámát (egyfajta légző gyakorlat, váltott orrlyukú légzés) reggelente?		
Meditál reggelente?		
Végez testmozgást vagy sétál reggelente?		
Természetes alapanyagú ruhaneműt visel?		
Reggelije könnyebb és kisebb mennyiségű, mint a vacsorája?		
ELKERÜLI a reggeli hús- és tojásevést?		
Délutáni menetrend	**Igen**	**Nem**
Ebédjét 12:00 és 13:00 óra között fogyasztja el?		
Általában minden nap ugyanakkor ebédel?		
Meleg és főtt ételt fogyaszt ebédre?		
Fordít legalább fél-egy órát az ebédre?		
Az ebéd a legkiadósabb és kiegyensúlyozottabb étkezése a nap folyamán?		
Vár még legalább 10-15 percet mielőtt ismét munkához lát ebéd után?		
Befejezi a munkát 17:00 óráig?		
Végez jóga testgyakorlatokat vacsora előtt, munka után?		
Végez légző gyakorlatot is?		

Munka után s vacsora előtt szokott meditálni?		
Esti menetrend	**Igen**	**Nem**
A vacsorát 18:30 előtt kezdi?		
Nagyjából minden este ugyanabban az időben vacsorázik?		
ELKERÜLI a húst, sajtot és a joghurtot az esti étkezésnél?		
ELKERÜLI este az édesség fogyasztást?		
Vacsorája könnyebb, mint az ebédje volt?		
Elmegy legalább 10 perces sétára vacsora után?		
Étkezési szokások	**Igen**	**Nem**
Csakis akkor eszik, ha éhes, odafigyel éhségérzetére?		
Csak addig eszik, míg gyomra ž részt megtelik, és nem tömi tele magát?		
Minden nap körülbelül ugyanabban az időben eszik?		
Evés után legalább három órán át nem vesz magához mást, legfeljebb gyümölcsöt és vizet?		
Étrendje kiegyensúlyozott, változatos?		
Nyugodt környezetben eszik, nem a tévé előtt, nem olvasva és nem vezetés közben?		
ELKERÜLI étkezés alatt a hideg italokat?		
Étkezés után ülve marad még legalább 5 percig?		
Alaposan megrágja az ételt?		
Tejet csakis gabonafélékkel vagy édes ételekkel együtt fogyaszt, s ELKERÜLI annak nyers gyümölcsökkel, zöldségekkel és hússal, hallal és tojással való fogyasztását?		
Elkerüli a maradékokat, amit a hűtőszekrényben tároltak?		
Elkerüli a fagyasztott és készételeket?		
Elsősorban friss ételeket, frissen főtt ételt fogyaszt?		
Friss zöldség- és gyümölcsleveket szokott fogyasztani?		
Elkerüli az olyan ételeket, melyekben hőkezelésnek vetették alá a mézet, például mézes sütemény, stb?		
Főleg bio ételeket fogyaszt?		
ELKERÜLI a mikrohullámú sütő használatát?		
NEM szokta éhségérzetét figyelmen kívül hagyva elodázni az étkezést és órákon át koplalni?		
NEM nyomja el a természetes késztetéseket, mint a székelés vagy vizelés ingerét?		
Főleg vegetáriánus ételeket fogyaszt? (elkerüli a vörös húsokat, szárnyasokat, halat és a tojást)		
Amennyiben vegetáriánus, fogyaszt elég tejterméket?		
Elkerüli a koffeintartalmú italokat, mint a kávé és az üdítőitalok?		
Elkerüli a hashajtók rendszeres használatát?		
Óvakodik a cukorkáktól és a finomított édességektől?		
ELKERÜLI a csak salátából álló ebédet?		
ELKERÜLI a szénsavas üdítőitalokat?		
Megiszik naponta 3-4 pohár szobahőmérsékletű vagy meleg vizet?		
ELKERÜLI a hideg ételek fogyasztását?		
Főzéshez csak olívaolajat használ?		
ELKERÜLI az olajok magas hőmérsékleten történő főzését?		

ELKERÜLI az alumínium edények használatát?		
Heti két alkalomnál többször nem eszik étteremben?		
Testmozgás	**Igen**	**Nem**
Sétál naponta legalább fél órát?		
Heti három vagy többszöri alkalommal végez a sétánál erőteljesebb testmozgást?		
ABBAHAGYJA a testmozgást, amikor túlságosan izzadni kezd és kezd kimerülni?		
A környezet, melyben élünk	**Igen**	**Nem**
Lakásának vagy házának főbejárata keletre vagy északra néz?		
Irodájának munkahelyének főbejárata is északi vagy keleti?		
Alvás alatt feje búbja keletre vagy délre néz? (a pontos irány meghatározásához képzeljen el egy nyilat, mely a lábujjától a fejtető irányába mutat)		
Íróasztalánál vagy munka közben északra vagy keletre néz?		
Társadalmi és környezeti tényezők	**Igen**	**Nem**
ELKERÜLI az éjszakai műszakot?		
NEM dolgozik egésznap a számítógép előtt?		
ELKERÜLHETŐ, hogy egész nap veszélyes vegyi anyagok között dolgozzon?		
Munkahelye megfelelően szellőztethető?		
Csak hölgyeknek	**Igen**	**Nem**
Tud többet pihenni a havibaj idején?		
A havi ciklus alatt könnyebb ételeket fogyaszt (főtt zöldségeket, teljes értékű gabonaféléket, gyümölcsöket, hüvelyeseket és kevesebb húst, sajtot, cukrot és elkerüli a hideg italokat)?		

Ha válaszai nagytöbbségben az igen rubrikába estek, az Ön életvitele közel áll az ájurvédikus elképzeléshez. Ha nem, akkor se keseredjen el, apró változtatásokat bizonyára Ön is képes lesz eszközölni, s meglátja, ezek rendszeres betartása sokat lendít majd egészségi állapotán, s hozzásegíti a vágyott súly eléréséhez is.

Dr. Nancy Lonsdorf írásai alapján összeállította: Dienes-Nagy Erika

Fogyjunk a Maharishi Ájurvéda segítségével – 3. rész

http://tminfo.hu/maharishi-ajurveda/fogyjunk-a-maharishi-ajurveda-segitsegevel-3-resz/

Saját testünk egyensúlyi szintjét a következő kérdőívek és életmód kérdőívek (lásd a sorozat előző részében) segítségével határozhatjuk meg. Most pedig lássuk ezen területekre vonatkozó ájurvédikus tudást, s az adott területek kiegyensúlyozásának lehetőségeit.

1. A három dósa értékelése: váta, pitta, kapha. Az ájurvédikus tudás alkalmazásához alapvető fontosságú a három dósa megértése. A váta, pitta és kapha nem anyagi minőségek, mégis a testi működés különböző területeit ellenőrző biológiai intelligencia alapvető felosztását adják. A váta, pitta és kapha ismerete a védikus korban élt látók, vagy rishik tapasztalataiból származik. A védikus rishik az emberi lényben és a környezetében működő természeti törvények legmélyebb szintű megértésén alapuló személyes tapasztalataik alapján alkották meg az ájurvédát.

A modern tudomány kifejezéseivel élve azt mondhatnánk, hogy a rishik elméjüket és testüket olyan mértékig letisztították, hogy érzékszervi szinten tapasztalni tudták a legfinomabb kvantummechanikai "mezőket", melyek világunk anyagát létrehozták. A rishik közvetlenül tapasztalták és magyarázták e legfinomabb és legalapvetőbb mezők természetét. A három, a természeti jelenségek legalapjánál elhelyezkedő mezőt váta, pitta és kapha névvel illeték, és a "dósák" csoportnevet adták nekik. Bármely dósa egyensúlyzavara vezethet elhízáshoz, ahogy azt a lenti táblázat is mutatja.

Dósha	Az egyensúlyzavar hatása a test gyarapodásra
Váta	A váta idegrendszeri tevékenységének zavara érzelmi és szellemi ösztönzést nyújt a túlevésre. A váta ürítési tevékenységének zavara megakadályozza a salakanyagok kiürülését, aminek hatására méreganyagok halmozódnak fel a szervezetben és nehézkessé válik a test.
Pitta	Mivel a pitta tartja ellenőrzése alatt az emésztést és az anyagcserét, a gyenge pitta lelassítja az emésztést és az anyagcserét, ami jelentősen hozzájárul a súlygyarapodáshoz.
Kapha	A kapha a szövetfejlődést tartja ellenőrzése alatt és a súlygyarapodás kifejezetten kapha probléma. A túl sok kapha jelenléte a szervezetben a zsírok felhalmozódásához és túlsúlyhoz vezet.

A **Három Dósa Kérdőív** segít meghatározni a testünkben jelenlévő három dósa egyensúlyának vagy egyensúlyzavarának fokát. Az Ájurvéda Útmutató pedig megmondja, hogy az ételek, életvitel és a különféle élettapasztalatok miként egyensúlyozzák vagy billentik ki egyensúlyából az egyes dósákat.

A személyes jellemvonások értékelése – Három Dósa Kérdőív

Mostanra talán már van valamiféle elképzelése arra vonatkozóan, hogy mely dósa uralkodik Önben, és hol borulhatott fel az egyensúly. A következő kérdőív azonban segíteni fog meghatározni, mely dósa a legerőteljesebb az Ön szervezetében. Kérjük, válaszolja meg a kérdéseket, hogy mi jellemző Önre a leginkább, ne csak a jelenlegi állapotára, de általában egész életére gondolva válaszoljon a kérdésekre.

1. Mely válasz magyarázza leginkább az Ön cselekvésének módját?

a) nagy lelkesedéssel és gyorsan cselekszem

b) közepes sebességgel és erőteljesen cselekszem

c) lassan és megfontoltan cselekszem

2. Mennyire könnyen lelkesedik Ön, milyen könnyen gurul dühbe?

a) nagyon gyorsan

b) elég gyorsan

c) nem könnyen

3. Könnyen megijed?

a) nagyon könnyen

b) nem olyan könnyen

c) nem ijedek meg

4. Milyen gyorsan jegyez meg új dolgokat?

a) nagyon gyorsan, általában első alkalommal

b) meglehetősen gyorsan

c) lassan, jobban szeretem átgondolni a dolgokat, ha kell többször is

5. Melyik válasz írja le leghitelesebben az Ön emlékezőképességét?

a) jó, rövidtávú, de elég gyorsan felejtek

b) közepes, attól függ, mire vonatkozik

c) jó, hosszú távú

6. Milyen az emésztése?

a) könnyen felborul, hajlamos vagyok a gázosodásra és puffadásra

b) semmi gondom vele, szinte bármit megehetek, anélkül, hogy ez gondot okozna

c) elég lassú az emésztésem, étkezés után is sokáig érzem nehéznek magam

7. Mi jellemzi leginkább az emésztését?

a) rendszertelen, változó

b) erős, nem szeretem kihagyni az étkezéseket

c) általában nem érzek erős éhséget, s könnyen kihagyok étkezéseket

8. Mennyi élelmet képes magához venni?

a) nagyon változó

b) bármikor bármennyit ehetek, anélkül, hogy emésztési gondjaim támadnának

c) keveset

9. Mely íz csoportot kedveli, ha tud közülük egyáltalán választani?

a) édes, savanyú, sós

b) édes, keserű (pl. zöld leveles zöldségek), fanyar (pl. felezett borsó, dáhl (indiai főzelékféle borsója, szárított bab)

c) csípős, fűszeres, keserű, fanyar

d) egyiket sem

10. Mely ételek után sóvárog leginkább, ha van egyáltalán ilyen étel?
    a) meleg, főtt ételek és meleg italok
    b) hideg ételek és italok
    c) száraz ropogós ételek
    d) egyik sem
11. Mely időjárás-féle esetén érzi kifejezetten kellemetlenül magát, ha van ilyen?
    a) hideg
    b) forró
    c)hideg és párás
    d)egyikben sem
12. Mi jellemzi leginkább az alvását?
    a) felszínesen alszom, gyakran felébredek
    b) mélyen alszom, 6-8 óra alvásra van szükségem
    c) nagyon mélyen alszom, s 8-10 órára van szükségem
13. Mi jellemzi leginkább székelési szokásait?
    a) rendszertelen, nincs minden nap székletem
    b) naponta akár kétszer is vagy többször
    c) rendszeresen, minden nap
14. Melyik felé hajlik a leginkább?
    a) kemény, száraz széklet
    b) laza széklet
    c) formás széklet
15. Mennyire hamar izzad?
    a) csak, ha nagy a hőség
    b) túlságosan is, olykor kellemtelen mértékben
    c) csak keveset
16. Milyen az Ön nemi vágya?
    a) enyhe
    b) közepes
    c) erős
17. Hogyan érzi magát, amikor problémákba, nehézségekbe ütközik?
    a) aggódom, az elmém kavarog és nyugtalan vagyok
    b) hajlok rá, hogy érzékeny vagy dühös legyek
    c) nyugodt, szilárd és tiszta elmével nézek elé

Teljes pontszám:

a-Vata _____ b-Pitta _____ c-Kapha _____

Talán menet közben már ráébredt, hogy az a) válaszok a vata, a b) válaszok a pitta, míg a c) válaszok a kapha dósa válaszai voltak. Adja össze, hogy mennyit szerzett az egyes betűjelekből és ha az egyik betűjelből feltűnően több van, mint a többiből, akkor minden bizonnyal az annak megfelelő dósa a legjellemzőbb Önnél. A legerősebb dósa szokott leginkább kibillenni az egyensúlyából. Attól, hogy Ön mondjuk pitta dósájú, még nem feltétlenül biztos, hogy pitta dósája kibillent egyensúlyából, de megelőzésképpen nem árt, ha pitta egyensúlyozó ételeket részesít előnyben és ennek megfelelő viselkedési formát vesz fel.

Összeállította: Dienes-Nagy Erika TM tanár

Fogyjunk a Maharishi Ájurvéda segítségével – 4. rész

http://tminfo.hu/maharishi-ajurveda/fogyjunk-a-maharishi-ajurveda-segitsegevel-4-resz/

Az ama mértékének megítélése

Az ama a mérgek, tisztátalanságok és a testben lévő dugulások megnevezésére szolgáló ájurvédikus kifejezés. Az egészséges testsúlyvesztés érdekében kétféle amát kell kitisztítani a szervezetből.

A nem reaktív és a reaktív ama meghatározása:

1. nem reaktív ama: az eldugulásoknak és a nehézkességnek a test különféle szöveteiben való felhalmozódása.

2. reaktív ama: a szabadgyökökben és oxidációs hatásokban gazdag ama. Ez az ama "**mérgező**", mert a vele kapcsolatba kerülő szövetek egységét megtöri. Ez a veszélyesebb ama. Az idő előrehaladtával a nem reaktív ama is reaktív amává válik. Ez a fajta ama a túlsúly számos melléktünetét idézi elő. A lenti táblázat bemutatja, hogy az amának a test különböző területein való felhalmozódása miféle betegségek kialakulásához vezethet.

Az ama lerakódásának helye	Az ama lerakódás tünetei és a belőle fakadó betegségek
Vérerek	Szív- és érrendszeri betegségek
Emésztőrendszer	Rossz emésztés, gyenge tápanyag felszívás
Tüdő	Asztma
Belek	Szorulás
Agy	Fejfájás, szellemi kimerültség, emlékezetkihagyás
A gyomor külső része	Elhízás. Amikor a test túl sok kalóriát vesz magához, zsírrá alakítja azt, és elsősorban a gyomor fölötti részben tárolja.

Kérdőív az ama mértékének meghatározására

A most következő két felsorolás az általános ama telítettségünket hivatott megmutatni. Állapítsuk meg általa, hogy inkább amamentes vagy amától telített testi működés jellemez bennünket. A későbbiekben pedig – ha már tudjuk, milyen mértékű szervezetünkben az ama felhalmozódás, és az is kiderült, hogy testünk mely részén halmozódott fel leginkább – azt is megmutatjuk, hogy miként szabadulhatunk meg a testünkben felhalmozódott amától.

Az amafelhalmozódás tünetei

1. Még egy kellemes, átaludt éjszaka után is fáradtan ébredünk.
2. Levertnek érezzük magunkat.
3. Nyelvünket fehér lepedék fedi be, különösen reggel, felkelés után.
4. Még akkor sem vagyunk éhesek, ha már órák óta nem ettünk.
5. Általános fájások gyötrik testüket. Ezekre főleg akkor leszünk figyelmesek, amikor bizonyos nehéz ételeket fogyasztottunk, például húst, sajtot, édességet és olajban sülteket.
6. Szellemi energiánk és elménk tisztasága megcsappan.
7. Egyfajta nehézséget érzünk az alhas tájékán, a lábakban vagy az egész testben.
8. Kimerültnek érezzük magunkat és elveszítettük a lelkesedésünket.
9. Rendszeresen vannak emésztési zavaraink, mint gázosodás, puffadás, gyomorégés.
10. A test minden pontján dugulásokat tapasztalunk, például szorulást, orr- és melléküreg dugulást és légzési nehézséget.

Az amától mentes szervezet jellemzői

1. Frissen, kipihenten és boldogan ébredünk reggel.
2. Bőrünk egészségesen ragyog.
3. Nyelvünk rózsaszín és tiszta.
4. Testünket könnyűnek érezzük, függetlenül attól, hány kilót nyomunk.
5. Semmiféle testi fájdalom nem gyötör.
6. Alhasunkban soha nem érzünk puffadást vagy bármi kellemetlenséget.,
7. Napközben energikusnak érezzük magunkat.
8. Lelkesek vagyunk.
9. Elménk tiszta.
10. Az emberek azt kérdik tőlünk: – Csak nem fogytál? Vagy – Mit csinálsz, olyan jól nézel ki?

Összeállította: Dienes-Nagy Erika TM tanár

Fogyjunk a Maharishi Ájurvéda segítségével – 5. rész

http://tminfo.hu/maharishi-ajurveda/fogyjunk-a-maharishi-ajurveda-segitsegevel-5-resz/

A dhátuk és az odzsasz értékelése: *A Maharishi Ájurvéda alapelveit követve – sorozatunk előző részeihez csatlakozva -, most nézzük meg, hogy a dhátuk egyensúlya vagy egyensúlyzavara miként járul hozzá az elhízáshoz.*

A dhátuk értékelése

A dhátuk a biológiai intelligencia azon alapelvei, melyek a testet felépítő 7 szövet kialakulását és fennmaradását tartják ellenőrzésük alatt.

A 7 dhátu a következő:

7. shukra (a spermium és a pete szaporító anyaga)
6. madzsa (idegrendszer)
5. asthi (csont)
4. meda (zsírok és hormonok)*Ez a dhátu vagy szövet játssza a legfontosabb szerepet az elhízásban.
3. mamsza (izom)
2. rakta (vörös vértest)
1. rásza (vérplazma)

Az ájurvéda azt is elmagyarázza, hogy ezek a szövetek miként épülnek fel szépen sorjában, a rászával kezdődően, s hogyan ér véget a sor a shukrával. Az ájurvédikus vizsgálat során nagy hangsúlyt kap ez a réteges felépítés, hiszen lehet, hogy az egyén asthija gyenge (mely csontritkuláshoz is vezethet), de az egyensúlyzavar már a fölötte lévő szinten, azaz a medában is erőteljes. Az ájurvédikus megközelítés szerint figyelmünket elsősorban a meda egyensúlyának helyreállítására kell összpontosítani, hiszen a meda eldugulása okozza az asthi zavarát is.

Az elhízás mint jelenség minden dhátuban dugulást okoz, így olyan tüneteket idéz elő, melyek az adott dhátu egyensúlyzavarának megfelelőek.

A fogyás szempontjából különösen fontos a meda dhátu megtisztítása és egyensúlyba hozása. Azonban, ha étkezésünk szegényes, gyenge az emésztésünk és nem rendszeresen ürítjük a salakanyagot a szervezetből, akkor a vérplazmában, a rászában olyan sok ama halmozódik fel, hogy az összes ezután következő dhátu – beleértve a medát is – el fog dugulni. Ezért nagyon fontos tudni, hogy csakis egy széles látókörű megközelítéssel leszünk képesek kezelni a fogyásban szerepet játszó oly sok tényezőt. Esetleg nem árt áttekinteni a dhátuk állapotát az **"Ama és dhátu"** kérdőív segítségével és megállapítani, vajon mely dhátu mutat eldugulásra utaló jeleket.

Az odzsasz értékelése

Az odzsasz felelős a szervezet immunitásáért és gyógyulásunk gyorsaságáért. Az odzsasz olyan anyag, mely összeköti a durva anyagi minőségeket (sejteket, szöveteket, szerveket) az alattuk, finomabb szinteken meghúzódó biológiai intelligenciával, mely intelligenciák felelősek az adott szerv rendezett működéséért.

Az odzsasz az anyag és az intelligencia közötti határmezsgye. Az odzsasz nagyon fontos szerepet tölt be szervezetünkben, ugyanis az ájurvédikus megközelítés szerint az anyagi szinten megjelenő betegséget a beteg testrész egészséges működéséért felelős megfelelő biológiai intelligencia egyensúlyzavara vagy dugulása okozza. Amikor az odzsasz erős, akkor

a test minden egyes része tökéletes kapcsolatban áll a működéséért felelős intelligenciával, ezért nem alakulhat ki betegség.

Az ama ugyanakkor megsemmisíti az odzsaszt, s az ama növekedése a szervezetben a túlsúly növekedését is előidézi. Ezért annyira fontos az ájurvédikus életmód átgondolása és figyelembevétele, beleértve az étrendet, a tisztító eljárásokat, a fűszerezést és a gyógynövények használatát, mert ezek segítenek kitisztítani szervezetünkből az amát, s így biztosítják az odzsasz szintjének növekedését azoknál az embereknél is, akik pedig túlsúlyosak. Ezért az amától való megszabadulás és az odzsasz szintjének növelése a szervezetben elősegíti a fogyást.

Fordította és összeállította: Dienes-Nagy Erika

(A fordítás alapjául Dr. Nancy Lonsdorf MAV orvosnő írásai szolgálnak.)

Ama és dhatu kérdőív

avagy állapítsuk meg, mely dhátu szenved egyensúlyzavartól és hol halmozódott fel ama

Vérplazma (rásza) – a vér tiszta része

Tünetek:

- száraz bőr
- hüvelyi szárazság
- túlzott nyákosodás és légzési nehézségek
- fáradtság, kimerültség
- nőknél ciszta a petefészekben vagy a férfiaknál vizenyős üregek
- kóros soványság vagy korai ráncosodás

Teljes pontszám:

Vörös vérsejt (rakta)- vörösvérsejtek vagy epe

- Hőhullámok vagy gyakori melegségérzet
- Erős menstruációs vérzés vagy orrvérzés
- Kelés vagy pattanás a bőrön
- Epehólyag bajok
- Endometriosis
- Túlzott szomjúságérzet

Teljes pontszám:

Izmok (mamsza)- izomszövetek

- Izomfájások, fájdalmak
- Könnyen kifáradó izmok
- Viszkető hallójárat vagy túl sok fülzsír
- Méh fibróma (rostdaganat) vagy prosztata nagyobbodás
- Melldaganat
- Száraz, cserepes ajkak

Teljes pontszám:

Zsír és hormonok (meda)- zsír, hormonok és szénhidrát anyagcsere

- Súlynövekedés
- Cukorbetegség vagy inzulin ellenállás
- Magas koleszterin- vagy triglicerinszint
- Bűzös izzadtság vagy testszag
- Zsíros ciszták a bőr alatt, a fejbőrön vagy a mellben
- Szívkoszorúér betegség

Teljes pontszám:

Csontok (asthi)- csont, porc, haj- és körömszövetek

- Ritka csontozat (osteoporsis)
- Töredezett haj és hajvégek
- Száraz, fénytelen haj
- Töredező körmök
- Ízületi fájdalmak
- Mélyről jövő fájdalom a csontokban

Teljes pontszám:

Csontvelő (madzsa)- a központi idegrendszer szövete és az immunrendszer

- Rendszeres vagy újra megjelenő fertőzések
- A szem túlzott váladékozása
- A szemhéj felső részének szárazsága (nem fertőzés vagy szemhéjgyulladás)
- Az immunrendszer rendellenességei
- Fájdalom az ínban, könnyen sérülő inak vagy íngyulladás
- Elájulásra, szédülésre való hajlam

Teljes pontszám:

Szaporító anyag (sukra)- a sejtmag és annak támogató szövetei

- A libidó hiánya vagy impotencia (az erekció vagy ejakuláció hiánya)
- Komoly hüvelyi szárazság
- Fénytelen, tompa szem
- Terméketlenség
- Egynél több vetélés

Teljes pontszám:

Ha bármely kategóriában, bármely szövetnél 3-nál több pontot szerzett, akkor az adott dhátuban jelentős ama felhalmozódás van.

Ha 1-2 pontot szerzett, az azt jelenti, hogy hamarosan ama halmozódik fel az adott szövetben.

Fogyjunk a Maharishi Ájurvéda segítségével – 6. rész

http://tminfo.hu/maharishi-ajurveda/fogyjunk-a-maharishi-ajurveda-segitsegevel-6-resz/

Ájurvédikus tanácsok a dhátuk egyensúlyának megteremtésére *Amennyiben az előző írásunkban közölt tesztben elért pontszám arra utal, hogy egy bizonyos dhátuban (szövetben) ama kezd felhalmozódni, nagyon fontos, hogy fordítsunk kellő figyelmet életmódunk különböző területeire, például az étrendre és az étkezésre is.*

Korábbi írásainkban már olvashatták a Maharishi Ájurvéda napirendre, étkezésre, stb. vonatkozó hasznos tanácsait, s a most következő táblázat is segíti önöket a dhátuk egyensúlyának helyreállításában.

Dhátu	**A dhátut zavaró tényezők. Amennyiben ebben a dhátuban egyensúlyzavar jelentkezik, csökkentse a felsorolt dolgokat.**	**A dhátu egyensúlyának megteremtését szolgáló életmód és étrend.**
Rásza (vérplazma)	A rásza egyensúlyát az emésztést zavaró tényezők borítják fel: 1) alacsony vízfogyasztás, 2) böjtölés, 3) rendszertelen étkezés, 4) túl sok száraz étel fogyasztása 5) túlzott sófogyasztás 6) étkezés, még mielőtt az előző ételt megemésztettük volna 7) túlevés A rászát zavarja még 😎 éjszakázás 8) nem elegendő alvás 10) szellemi feszültség, aggodalom, félelem	1) igyunk sok vizet 2) fogyasszunk édes, lédús, friss gyümölcsöket (körtét, szőlőt, szilvát, narancsot, dinnyét) 3) fogyasszunk lédús zöldségeket (cukkínit, tökféléket, uborkát) 4) aludjunk többet 5) csökkentsük a stresszt, erre nagyszerűen alkalmas a TM módszer 6) végezzen napi rendszerességgel abhjangát (gyógynövényes olajmasszázs)
Rakta (vörösvérsejt)	1) a savas ételek, mint a paradicsom, ecet, erjesztett ételek 2) lúgos ételek (sütőporral élesztett) 3) mérgek, mint az alkohol, nikotin, kábítószerek, vegyi anyagok 4) gyakori harag és frusztráció 5) csípős, fűszeres ételek 6) mesterséges színezékek, tartósítószerek, permetszerek 7) érlelt sajtok 😎 erőszakos filmek vagy tévéműsorok 9) késői lefekvés	1) semlegesebb ízű, kevésbé fűszeres ételek 2) sok-sok víz 3) jó minőségű gyümölcsök és zöldségek 4) TM technika 5) lefekvés este 10 előtt 6) kevesebb harag 7) ne hagyjunk ki étkezést, rendszeres étkezés 😎 igyunk meg napi ź csésze aloé vera lét 9) vegyük be étrendünkbe a rózsaszirom lekvárt vagy a rózsavizet (tejjel vagy lasszival fogyasszuk)

Dhátu	**A dhátut zavaró tényezők. Amennyiben ebben a dhátuban egyensúlyzavar jelentkezik, csökkentse a felsorolt dolgokat.**	**A dhátu egyensúlyának megteremtését szolgáló életmód és étrend.**
Mamsza (izmok)	A mamszát a sűrű, ragacsos amát képző dolgok zavarják meg. 1) régi ételek és maradékok 2) sajt, hideg étel, jégkrém 3) maradékok, nem tiszta húsfélék 4) túlevés 5) olajban sült ételek 6) hideg italok 7) késő esti hús- vagy sajtfogyasztás	1) jóga gyakorlatok, nyújtás 2) torna 3) abhjanga 4) vegetáriánus étrend 5) amla növénykészítmények fogyasztása 6) együnk meg napi 1-2 datolyát és hetente legalább egyszer hajdinát 7) szigorúan kerüljük a vörös húsokat, sertéshúst és a sajtot
Meda (zsír és szénhidrát,valamint a hormonok anyagcseréje)	A medát az anyagcserét gátló és lassító dolgok billentik ki egyensúlyából. 1) túlzott zsírfogyasztás, túl sok finomított cukor, olajban sült és magas kalóriatartalmú étel fogyasztása, 2) túl nagy adag vacsora 3) túlzott hús- és sajtfogyasztás 4) tisztátalan főzőolajok, mint a nem biotermesztésből származó, finomított olajok 5) éjszakai nassolás	1) növelje a rendszeres testmozgás mértékét (beszélje meg orvosával, ha netán valamiféle betegsége van) 2) fogyasszunk több rostot 3) fogyasszunk bio ételeket 4) fogyasszunk biotermesztésből származó, finomítatlan olívaolajat 5) fogyasszunk magas korpatartalmú, teljes értékű gabonaféléket, főként árpát, quinoa-t, főtt, zöldleveles zöldségeket és hüvelyeseket (lencséket, borsóféléket, szárított babokat)
Asthi (csontok, porc, fogak és körmök)	Az asthit legkönnyebben a Váta dóshát zavaró dolgok billentik ki egyensúlyából (lásd korábbi írásainkat). 1) késő esti lefekvés 2) szellemi feszültség, stressz 3) rendszertelen étkezés 4) dohányzás 5) méreganyagok, például higany és ólom	1) megfelelő mennyiségű étkezési kalcium és D-vitamin bevitele 2) kalciumban gazdag ételek fogyasztása, mint a szezámmag, tahini (szezámmagból készült krém), brokkoli, hántolt mandula, kelkáposzta, friss spárga 3) 30 percnyi séta napfelkeltekor, napszemüveg nélkül, ha lehet (a napszemüveg megakadályozza a D-vitamin-előállítást) 4) napi rendszeres abhjanga

Dhátu	**A dhátut zavaró tényezők. Amennyiben ebben a dhátuban egyensúlyzavar jelentkezik, csökkentse a felsorolt dolgokat.**	**A dhátu egyensúlyának megteremtését szolgáló életmód és étrend.**
Madzsa (csontvelő, immun-rendszer, agy és az idegsejtek)	1) természetellenes, nem teljes értékű ételek (feldolgozott, finomított ételek, áltorták, üres ételek, génmanipulált ételek, éretlen gyümölcsök) 2) corticosteroidok, melyek csökkentik a csontvelőtermelést (beszélje meg orvosával, hogy csökkentheti-e egyes felírt gyógyszeres készítmények bevitelét) 3) szellemi stressz 4) túlzott napozás 5) kalciumban, magnéziumban, B6- és B12-vitaminban gazdag ételek	1) több pihenés 2) enyhe, de rendszeres testmozgás 3) naponta végzett abhjanga 4) TM technika 5) egészsége, tiszta, teljes értékű ételek 6) dió, pekándió, hántolt mandula 7) meleg datolya-tejturmixok 😎 tejberizs baszmati rizzsel főzve, mazsolával, apróra vágott dióval, sáfránnyal és bio nyerscukorral ízesítve
Shukra (örökítő anyag, sperma és pete)	A shukrát elsősorban a túlzott nemi aktivitás, a kimerültség és az alultápláltság zavarhatja meg. 1) túlzott nemi tevékenység 2) túl gyakori szülés 3) szénsavas üdítőitalok, sütőpor, alkohol 4) szellemi és érzelmi stressz 5) nem teljes értékű ételek, melyekből hiányoznak a tápanyagok 6) kevés étel 7) kevés alvás	1) mérsékletes nemi élet 2) feküdjünk le este 10 előtt 3) napi abhjanga 4) fogyasszunk tápláló ételeket, például datolyás tejturmixot és tejberizst (lásd fentebb a madzsánál) 5) friss spárga, heti 2-3 alkalommal 6) mangó, amikor érik 7) napi egy érett körte vagy alma

A dhátuk sorrendjének fontossága

Nagyon fontos szem előtt tartani, hogy a dhátuk a következő rend szerint épülnek egymásra: rásza, rakta, mamsza, meda, asthi, madzsa, shukra. Ha tehát egy, a sorban előrébb lévő dhátu egyensúlya felborul, akkor az utána következő dhátuk is gyengülni fognak. Például igen gyakori, hogy egy asthi egyensúlyzavar (például ostheoporosis) oka a meda (zsír és hormon) egyensúlyzavara. Ezért mindig az első dhátu egyensúlyát állítsuk helyre, hogy ezzel a rákövetkezőket is erősítsük.

Fordította: Dienes-Nagy Erika TM oktató