Аюрведа за храненето

1. Метаболитният огън - агни

“Агни” означава “горене, преобразуване”. Агни се описва като онзи, който носи всичко, движи се навсякъде, преобразува субстанциите, асимилира, взима и дава, влиза в малките канали, изгаря и свети. Агни е в основата на трансформациите. Осъществява изграждането и разграждането на тъканите.

Метаболитната трансформация започва с приема на храна. В резултат от нея се образуват две части - прасада - есенция, която храни тъканите и китта - отпадни материи (урина, изпражнения и пот).

Функциите на тялото се обезпечават от енергийните му източници. Те се усвояват от елемента огън. Неговата основна форма в тялото е храносмилателния огън.

Храносмилателният огън се нарича джатарагни. Той е горещ, сух, лек, фин, подвижен. Усилва се от подправки като джинджифил, черен пипер, люти пипер, които имат подобни свойства. Той е форма на огъня, която съществува в течна среда. Затова храната трябва предварително да се стрие и превърне в течна маса, за да може храносмилателният огън да въздейства върху нея. Агни е като маслена лампа, която има нужда от масло, за да гори. За правилното смилане храната трябва да бъде течна и малко мазна, за да въздейства върху нея смилателният огън.

В зависимост от силата му агни бива четири вида:

1. силен - понася и преяждане, и прием на тежки храни.
2. слаб - и най-малките грешки нарушават храносмилането.
3. постоянен - нормален при спазване на хранителен режим. Щом той се наруши, се нарушава и храносмилането - най-благоприятен за здравето.
4. променлив - непостоянен, понякога се нарушава от грешки в диетата, понякога - не; понякога поддържа нормално храносмилане, понякога - не.

Агни е основата на здравето. Когато е оптимален не се натрупват токсични продукти. Умът и сетивата са ясни и ние имаме енергия да насочваме живота си в позитивна посока. Когато агни е слаб, в тялото се натрупват токсини, появява се тежест, летаргия, замъглени възприятия и негативни емоции.

2. Петте елемента, 3-те доши, 6-те вкуса

Петте Велики елемента изграждат цялата проявена реалност. Те са Земя, Вода, Огън, Въздух и Етер (пространство).

Тяхната комбинация ражда трите основни енергии (доши), които се проявяват в природата – това са Капха (земя и вода), Питта (огън и вода) и Вата (въздух и пространство).

Ирена (Соумя Деви)
academyselfmastery@gmail.com
+359 879 606 355

Ние се стремим чрез храната и начина си на живот да вкарваме по-слабо присъстващите елементи в нашето тяло.

- Хората с Вата конституция трябва да избягват горчиви, люти и стипчиви храни. Препоръчвани за тях са сладките, солените и киселите храни. Не са подходящи леките, сухи и студени храни. Добре е всичко да е сготвено, топло, с достатъчно мазнина, тъй като вата доша е лека, суха и постна.
- Хората с Питта конституция трябва да избягват кисело, солено и лютиво, т.е. цитрусови плодове, туршии. Благоприятни за тях са сладки, горчиви и стипчиви храни, които трябва да не са топли и да са сготвени с умерено количество слънчогледово олио или гхи.
- Хората с Капха конституция (земя и вода) трябва да избягват сладко, кисело и солено. Добри за тях са горчивите, лютите и стипчиви храни, които трябва да са топли, с много малко мазнина, предимно царевично или слънчогледово олио.

Това са общи принципи, които не бива да се абсолютизират. Не е възможно да се определят свойствата на всички субстанции само по вкуса, защото много от тях имат еднакъв вкус и противоположен следсмилателен ефект.

Примери за храни със съответните вкусове:

- Сладки (вода и земя) – хляб, ориз, мляко, захар, повечето плодове.
- Солени (вода и огън) – морска сол, каменна сол.
- Кисели (земя и огън) – цитруси, кисело мляко, оцет, сирене, всички ферментирали храни.
- Лютиви (огън и въздух) – люти чушки, лук, чесън, репички, горчица, джинджифил, хрян.
- Горчиви (въздух и пространство)- кафе, алое, куркума, марули, повечето зеленолистни.
- Стипчиви (въздух и земя) – нар, боб, вишни, дренки, богати на танини храни.

Човек трябва да приема с храната си всичките шест вкуса, но в различни пропорции, съобразно своята преобладаваща доша. За да се постигне усещане за ситост, е необходимо в едно хранене да присъстват всичките шест вкуса. Това разнообразие се постига, като към храната се прибавят различни подправки, а не с приемане на много продукти в едно хранене.

Аюрведа познава добре освен шестте вкуса, също така и вторичния енергиен ефект на погълнатата храна (виря - основно бива загряващ и охлаждащ), както и следсмилателният ефект, когато храната се намира в дебелото черво (випака е три вида – лют, кисел и сладък). Випака на субстанциите с лют, стипчив и горчив вкус е лют; на тези с кисел вкус е кисел и на тези със сладък и солен вкус е сладък.

3. Процесът на храносмилане – фази на храносмилането, ама, дошите извън равновесие

Процесът на храносмилане

В процеса на смилане на храната се обособяват три стадия в съответствие с трите доши.

Ирена (Соумя Деви)
academyselfmastery@gmail.com
+359 879 606 355

1. Капха стадий. Това е първия стадий от смилането на храната в устната кухина и стомаха. Доминиран е от сладкия вкус и капха секрециите в устата и горната част на стомаха: алкалната слюнка и алкалните стомашни секрети. Тук се смилат водният и земният елементи. Повечето капха проблеми са свързани с тази фаза на смилателния процес: гадене, безапетитие, повръщане, повишено количество слуз. Те обикновено се предизвикват от консумацията на храни, които са тежки, мазни сладки, солени,
   слузообразуващи.

2. Питта стадий. Това е втората фаза от храносмилателния процес, която се извършва в стомаха и тънките черва. Той се доминира от киселия вкус и киселите секрети на стомаха. В дванадесетопръстника секретите на панкреаса намаляват киселинността в тънките черва. Тук се смила огненият елемент. Това е главната фаза на смилането на храната. Тя освобождава своята енергия и градивни елементи. Повечето питта проблеми са свързани с тази фаза на храносмилането: хипер киселинност , язви, жлъчно-чернодробни заболявания. Те обикновено се предизвикват от храна, която е лютива, кисела, пържена, ферментирала, с много подправки и от алкохол.

3. Вата стадий. Третият и последен стадий на храносмилането се извършва в дебелото черво. Доминиран е от лютивия вкус и от газовете, които се образуват в процеса на смилане на храната. В този стадий се усвояват въздушния и етерния елементи. Тук се усвоява и праната от храната. Отпадните продукти, представляващи предимно неподлежащия на усвояване земен елемент, се изнасят от тялото. Несмленият воден елемент се абсорбира и изнася през пикочната система. Преобладаващата част от вата проблемите са свързани с този стадий на храносмилането: метеоризъм, констипация. Те се предизвикват от храни, които са леки, сухи, горчиви и стипчиви.
4. Непосредствено след нахранване се появяват капха белези като тежест, летаргия.
5. Час и половина - два след нахранване се появява жажда.
6. Когато храната е смляна и се отправя в колона, човек става отново лек и подвижен.

Джатарагни въздействa върху храната, като я превръща в течна хомогенна маса. В процеса на храносмилане се отделя полезната хранителна част от отпадните продукти, които се изхвърлят от тялото като трите мали. Усвоимата част се разгражда до формите на петте елемента.
В черния дроб те се подлагат на въздействието на петте форми на агни, съответстващи на петте елемента, в резултат на което се формират съответните на тях тъкани.

- Земният елемент изгражда основната част от белтъците в тялото и формира мускулната маса.
- Водният елемент изгражда физиологичните течности, плазма, кръв, както и мастната тъкан.
- Огненият елемент изгражда ензимите и хемоглобина.
- Въздушният елемент изгражда костите и нервите.
- Етерният елемент изгражда ума и сетивата.

Класическите симптоми на повишените доши са основата за определяне на болестния дисбаланс (викрити):

- Увеличената Вата се характеризира със: спазми, промушващи болки, изтръпване, констипация,

пукане на ставите, задръжка на отпадни материи, тремор, груба кожа, дехидратация, възбудени движения, скованост, стипчив вкус в устата, тъмен или кафеникав налеп на езика.
- Увеличената Питта се характеризира с: парещо усещане, зачервяване, усещане за топлина, изпотяване, цирей, формиране на гной, кръвоизливи, некрози, изтощение, припадъци, киселини, горчив вкус в устата, жълтеникав налеп на езика.
- Увеличената Капха се характеризира със: слуз, уплътнение на тъканите, сърбеж, лепкавост, усещане за студ, усещане за тежест, отоци, затлъстяване, застой, сънливост, бледост, сладък или солен вкус в устата, бял налеп на езика.

Ама - несмляната част от храната

Ако агни не функционира правилно, храносмилането не протича нормално. Остават несмлени или ненапълно смлени части от храната, които се натрупват, гният, ферментират, образуват токсични газове и други вредни за организма субстанции.
Натрупването на ама е началната фаза на болестните процеси. Тя отслабва защитните способности на организма и го прави податлив към заболявания. Според Аюрведа няма заболяване, което може да се развие, ако агни функционира правилно. Състоянието на агни е ключов момент за здравето на организма. Лечебните практики на Ааюрведа са базирани на подобряване на агни и намаляване на ама, което се извършва при всички форми на дисбаланс на дошите.

Най-много ама се натрупва от слузообразуващите храни, подкиселяващите и мазните храни като:
- месо;
- риба;
- яйца;
- млечни произведения;
- пшеница и други зърнени, съдържащи глутен;
- тръстикова захар.

Ама е основен фактор в болестния процес, който е причината за широкото приложение на гладуването, на диетите без слузообразуващи храни, особено млечни произведения и глутен и на детоксикационните мероприятия при много и различни заболявания.

Най-препоръчваните от Аюрведа методи за детоксикация и отпушване на каналите са:

- гладуване;
- подправки и билки;
- омасляване и изпотяване;
- физически упражнения,
- разтягане;
- размачкване;
- контрастни душове;
- чист въздух,
- чиста вода;
- позитивна нагласа;
- пранаяма;
- медитация.

Ирена (Соумя Деви)
academyselfmastery@gmail.com
+359 879 606 355

Всяка духовна традиция и лечебна система препоръчва гладуването като метод за физическо и духовно пречистване. Важно е да се избере типа на гладуване, подходящ за съответния пациент. Това зависи от пракрити (конституцията), викрити (дошовия дисбаланс), състоянието на пациента, на ама и нейното количество, сезона, заетостта и натовареността на човека.

Как да изберем на какво да бъде гладуването?

- При признаци на Капха дисбаланс като излишък на мастна тъкан, затлъстяване, слуз, дебел бял налеп на езика, усещане за студ, е подходящо гладуване на топла вода или чайове от загряващи билки и подправки.
- При признаци на Питта дисбаланс, като усещане за горещина, непонасяне на топлина, влечение към студени напитки, червенина по лицето, е подходящо гладуване на сурови зеленчуци, плодове, зеленчукови сокове (да се дъвчат) като моркови, ряпа, целина, зеле, магданоз, спанак.
- За хора с признаци на Вата дисбаланс - усещане за студ, влечение към топли дрехи и храни, трябва да се избере гладуване на сготвени зеленчуци и зърнени храни с чайове от загряващи билки.

Започването и завършването на гладуването е постепенно и продължава една трета от продължителността му, или един ден в началото и в края на тридневно гладуване.
Тогава се прибавят храни от по-ниската група в скалата на храните. Най-важното правило е да не се преяде при завършването на гладуването. Успехът от гладуването зависи от захранването. Да се има предвид, че продължителното гладуване уврежда агни и увеличава Вата доша.

Тези с изразени признаци на дефицит - слаби, бледи, без налеп на езика, не трябва да провеждат гладуване, а също и деца, подрастващи и бременни, както и твърде възрастни и изнемощели хора. Ако се налага пречистване поради признаци на интоксикация, то трябва да бъде меко, комбинация от изграждаща и пречистваща диета.

Тези с по-слаби признаци на дефицит може да провеждат гладуване за кратки периоди на зърнени храни или по-продължително на монодиета на кичари.

По време на гладуване е важна добрата хидратация с прием на чайове и чиста вода или с добавка на изцеден лимон.

Еднодневни или дори полудневни гладувания, правени ежеседмично, са много полезни за всички. Неприемането на храна от късния следобед до закуската на другия ден може да се прави дълго, не крие рискове и се цени високо като един рутинен режим за намаляване на токсините. Известен като “интермитентно гладуване”, този метод използва редуване на периоди от по 6, 8 или 10 часа на приемане на храна с периоди на въздържане от храна през останалата част от денонощието.

Прекомерното гладуване може сериозно да увреди храносмилателните ензими и метаболизма, може прекомерно да охлади тялото и да го изтощи. Понякога се нарушава и регулацията на усещането за ситост и глад от централната нервна система и се отключват различни нарушения на

храненето като булимия и анорексия.

Видове гладуване:

1. Пълен глад, гладуване на въздух
2. Гладуване на течна храна
   - билкови чайове
   - плодови сокове (дъвчат се)
   - зеленчукови сокове (дъвчат се)
   - вода
   - зеленчуков бульон
3. Гладуване на сурови храни
   - плодове
   - зеленчуци
4. Гладуване на сготвена храна:
   - задушени листни зеленчуци
   - задушени кореноплодни
   - зърнени храни: ориз, лимец или просо;

Алкално-киселинен баланс

Прекомерното подкиселяване на средата в тялото създава благоприятен терен за възпалителни заболявания и инфекции.
Храните, които алкализират организма и предпазват от тези състояния, са: мунг дал, плодовете и зеленчуците. Повечето млечни произведения са подкиселяващи. Прясното мляко е неутрално, но е слузообразуващо.

Алкално-киселинният баланс може да се променя с прости практики. Накисването на бобовите и зърнените храни преди готвене стартира процеса на покълване и ги алкализира.

Високоефективен алкализиращ процес е пълното сдъвкване на храната. Слюнката е силно алкална.

Алкално-киселинният баланс на тялото е динамичен процес, който се влияе от храненето, физическата активност, нивото на стреса и позитивното мислене.

4. Правила за хранене

В аюрведичната медицина храненето се оценява по съвсем различни критерии от тези на съвременната медицина. Не се обсъждат изобщо въглехидрати, белтъци, мазнини, витамини или калории, а храните се оценяват по техните вкусове и свойства: тежко - леко; студено - топло; мокро - сухо; твърдо - меко; фино - грубо и т.н. Консумирайки дадена храна, тя става част от нас и внася свойствата си не само в нашето тяло, но и в ума и характера ни. Сухите храни ни изсушават, загряващите увеличават огъня в нас, мокрите хидратират тъканите и засилват секрециите, тежките увеличават масата ни, леките спомагат за намаляване на теглото. Познавайки тези принципи, човек може да владее и до голяма степен да моделира организма си и процесите в него.

Храненето е основен лечебен метод в аюрведичната медицина.
Въздействието на храната е особено голямо поради натрупване на ефекта й с времето. Аюрведа определя подходящата диетата за всеки човек в зависимост от индивидуалната му конституция и дошов дисбаланс.

Независимо от това, както здравите, така и болните, трябва да спазват следните общи правила за хранене, дори и когато консумират най-полезната храна:

- Да се консумира само топла, прясно сготвена и питателна храна, която да стимулира сетивата и храносмилателните процеси, движението надолу на вата доша, да подхрани тъканите и да даде сила и добър тен.
- Да не се приема твърде голямо количество храна - стомахът е колкото двете шепи на човека - 1/3 от него да се запълни с твърда храна, 1/3 с течност и 1/3 да се остави празна. Ако 1/3 част от стомаха не се остави празна за дошите, те се възбуждат и се смесват с храната. В умерено количество, храната дава дълголетие, не увеличава дошите, лесно минава през гастроинтестиналния тракт, не затормозява агни и се смила без затруднения. Даже тежка храна, приета в малко количество, е лека, и леката храна, приета в голямо количество, е тежка.
- Основното хранене е на обяд, когато храносмилаелният огън е най-силен и може да преработи и по-трудносмилаеми храни. Храносмилането пряко се влияе от Слънцето и неговото място на небосклона - когато Слънцето е залязло, нямаме храносмилане и трябва да избягваме приема на храна.
- Храната е лекарство и се приема само след като предната храна е напуснала стомаха - в противен случай необработената субстанция в стомаха се смесва с продуктите от приетата след това храна и предизвиква дисбаланс на трите доши незабавно и едновременно. Необходимо е да има най-малко 4 часов интервал между отделните хранения.
- Човек трябва да приема храната в подходящо място, без да говори и без да се смее, с концентрация на ума и внимание към себе си и храненето. Да не се храним на крак, твърде бързо или твърде бавно. Да избягваме хранене на обществени места.

Познаването на полезните или вредните качества на приеманите храни и внимателното им подбиране и обработка е абсолютно правило за самосъхранението и здравето на човека.

Полезно е да знаем, че:

- Водата разводнява секретите;
- Солта хидратира;
- Киселите храни спомагат храносмилането;
- Медът е епителизиращ;
- Мазнините смазват;
- Млякото дава сила;
- Месото води до натрупване на маса;
- Виното отпуска;

Ирена (Соумя Деви)
academyselfmastery@gmail.com
+359 879 606 355

- Виното от грозде усилва апетита;
- Млечните произведения предизвикват отоци;
- Киселините увреждат агни и намаляват сперматогенезата;
- Киселите храни увеличават питта;
- Всички сладки храни увеличават капха, с изключение на: мед, пълнозърнест ориз и ечемик;
- Всички горчиви храни увеличават вата и са анафродизиак;
- Всички люти храни увеличават вата и са анафродизиак.

Нездравословните храни увреждат тъканите и дошите поради:

- взаимно противоположни свойства;
- неправилно комбиниране;
- начина на приготвяне;
- навиците;
- състоянието на здравето;
- последователност и време на приемане;
- качеството;
- нарушаване на правилата на хранене.

Примери:

- прием на сухи храни в пустинята;
- мазни и студени храни в блатисти области;
- охлаждащи и слузообразуващи храни през зимата;
- люти и загряващи храни през лятото;
- тежка храна при слаб агни, лека храна при силен
- апетит;
- прием на вата увеличаващи храни след изтощение, секс, физическо натоварване;
- прием на капха увеличаваща храна след спане или при сънливост;
- прием на храна при липса на апетит;
- прием на храна преди да са изпразнени дебелото черво и пикочния мехур;
- недостатъчно сготвяне;
- прекомерно сготвяне, прегаряне;
- неприятни на вкус храни; неузрели продукти, презрели или загнили;
- прием на храна на обществени места.

Приемът на нездравословна храна причинява натрупване на токсини и болести. Когато храни с различни качества, вкусове, затоплящо или охлаждащо действие и различен след-смилателен ефект се приемат заедно, се потиска храносмилателния огън (агни) и това води до образуване на токсини в организма. Ако обаче човек е свикнал да приема нездравословни храни, ако го прави с голяма наслада, ако ги приема в малки количества, при силен агни, при млади хора, при силна физика или силни физически натоварвания, нездравословният характер на храната до известна степен се неутрализира.

Не се препоръчва смесване на следните храни:

- Различните видове животински протеини като кисело мляко, прясно мляко, риба, месо и сирене са несъвместими едни с други (т.е. яйца на очи с кисело мляко, омлет със сирене или омлет с шунка са неподходящи комбинации).
- Картофите, доматите и патладжаните са несъвместими с краставици (най-вече доматите).
- Лимонът е несъвместим с домати и краставици (но може лайм).
- Плодовете се приемат на гладно и не се съчетават с други храни, включително и зеленчуци (плодово-зеленчукови сокове или смутита са неподходящи комбинации). Могат да заменят едно от основните хранения или да се ядат между храненията.
- Пъпешите и дините трябва да се ядат самостоятелно и ако това е неизпълнимо, да не се ядат изобщо.
- Медът никога не трябва да се подлага на термична обработка. Дори ако се използва за подсладител на топли напитки, трябва да се изчака те да изстинат до температура, позволяваща консумацията им, и тогава да се добави меда. Комбинация от мед и гхи с равно тегло (т.е. 1 ч.л. мед и 3 ч.л. гхи) е токсична.

За да направи храните по-съвместими и да смекчи нежеланите ефекти от смесването им, Аюрведа използва много билки и подправки. Също така, сготвени заедно в един и същи съд, храни с противоположни и дразнещи дошите свойства, се обработват заедно и агни по-лесно се справя с тях.

Това дали дадени храни са съвместими с нашия организъм можем да проверим по мириса им в сухо състояние (и не сготвени). Ако ароматът е свеж, лек, приятен или хладен (поне едно от четирите), храната е подходяща за нас. Ако ароматът е тежък, топъл, неприятен, престоял или остър (например мирише силно на кисело), тогава храната не е подходяща.
Една храна може да е походяща при горните условия, но ако се яде на място, което не ни допада като миризма или е приготвена от човек, чиято миризма не ни допада, по-добре да избягваме тази храна.

Други важни факти и съвети:

- Ледените храни и напитки гасят храносмилателния огън.
- Не пийте вода половин час преди и час и половина - два след храна. Позволено е да се пие по малко топла вода и на глътки със самото хранене ако храната е предимно суха.
- Не смесвайте по много различни храни на едно хранене.
- Не яжте едновременно стара и прясна храна и като цяло сведете до минимум дояждането на остатъци от предишния ден. Ако все пак се налага претопляне на стара храна - направете го като добавите малко вода и оставите ястието да се поготви за кратко с нея.
- Прясното мляко трябва да се консумира топло, с подправки и най-добре самостоятелно и в тъмната част на денонощието.
- Пестицидите и синтетичните хормони в храните могат директно да причинят отравяне на кръвта или хранително разстройство. Затова предпочитайте органични или домашно отглеждани продукти, а ако това е невъзможно - обелвайте или накисвайте плодовете и зеленчуците за 30 минути в студена вода с лъжичка сода.

- Плодовете е най-добре да се ядат преди обяд и не по-късно от 16 часа. Капха доша е добре да избягва сладки плодове преди 10 часа.
- Суровите зеленчуци е най-добре да се ядат на обяд.
- Ядките и семената се консумират само предварително накиснати или печени
- Зърнените и варивата се накисват преди готвене
- Консервираните и замразените храни, както и полуфабрикатите да се избягват. Най-добрия избор при липса на пресни храни са сушените.
- Избягвайте да се храните, ако не сте гладни и да пиете течности, ако не сте жадни. Също така не пийте течности, ако сте гладни и не яжте, ако сте просто жадни.
- Не прекалявайте с подправките, прекаленото им използване, особено на лютите, прави храната твърде възбуждаща.
- Избягвайте рафинирани храни като бялата захар и бялото брашно.
- Пържените в баня от мазнина храни (с изключение на гхи) са силно токсични и по-добре ги избягвайте.
- Необходимо е да има поне около 3 часа след последното хранене и 1 час след пиенето на вода и нощния сън.
- Спането през деня, особено веднага след хранене, е особено вредно.
- Кратката разходка след хранене спомага храносмилането.
- Ако чувствате тежест или умора след хранене, това означава, че правите грешка. Яжте
- според капацитета на собствените си храносмилателни възможности.
- Хранете се в чиста и приятна обстановка, без да четете вестник или да гледате телевизия.
- Не яжте, когато сте разтревожени или потиснати.

Повече за несъвместимостта на храните, полезни съвети, както и много рецепти може да откриете на този сайт: https://www.ayurvedic-recipes.com/

5. Диета през различните сезони

Диета и режим за зимата и ранната пролет - декември-май - Капха сезон

По време на зимата, със студа и вятъра, смилателният капацитет на здравия човек е добър и той може да усвоява дори тежка храна. Ако не се приема достатъчно храна, агни смила тъканите и увеличава вата, която е студена.

- Приемат се мазни, кисели, ферментирали и солени храни, пие се вино и се яде мед.
- Ако човек редовно приема краве мляко, масло, ориз и топли напитки през зимата, животът му ще бъде дълъг.
- Трябва да се прави масаж на тялото, омазняване на косата, суха сауна, да се обитават топли помещения, защитени от студ и вятър, да се носят дебели дрехи, да се употребяват дебели завивки, сексуалната активност може да е голяма.
- Трябва да се избягват леки храни, които може да увеличат Вата. Недохранването също да се избягва.
- За да се предотврати увеличаване на Вата се препоръчват млечни произведения, месо от блатни животни, въпреки че те увеличават Капха доша.
- За да се неутрализира увеличаването на Капха, се препоръчват балансиращи практики, като увеличена физическа активност, както и прием на мед и вино.

Ранната пролет също е Капха сезон. Времето е студено и влажно. Това е периодът на острите респираторни заболявания: хрема, бронхити, трахеобронхити. Обострят се

Ирена (Соумя Деви)
academyselfmastery@gmail.com
+359 879 606 355

хроничните синузити и бронхити и бронхиалната астма. Увеличават се секретите от горните дихателни пътища. За да се предпазите от всичко това:

- Консумирайте топли храни и напитки. Горещият чай от джинджифил е добър избор.
- Яжте повече лютиви, стипчиви и горчиви храни като люти чушки, чили, леща, боб, както и пресни салати и спанак.
- Сладкишите трябва да се намалят, а рафинираната захар да се замени с пчелен мед.
- Предпочитайте по-леки и сухи храни, с по-малко мазнини. Тежките млечни продукти като сирене, кисело мляко, сладолед, са особено склонни да увеличават Капха а и трябва да се ограничат.

Диета и режим за късната пролет и лятото - юни-септември - Питта сезон

Увеличаването на топлината и изпаряването на влагата в природата и в тялото може да предизвика киселини в стомаха, конюнктивити, кожни възпаления. През този период предпочитайте:

- Хладни храни и напитки, но не ледено студени.
- Консумирайте сладки, горчиви и стипчиви храни като: ориз, млечни произведения, сладки плодове, салати и други пресни листни зеленчуци, бобови варива.
- Използвайте Питта-успокояващи подправки като копър, кориандър, кимион, кардамом.
- Избягвайте солени, кисели, лютиви и горещи храни.
- Алкохол не се пие, или в малко количество и разреден с много вода.
- Не прекалявайте с физическите упражненния. Водните спортове са за предпочитане.
- Може да се спи през деня в хладни помещения.

Диета и режим за есента - септември-декември - Вата сезон

През есента, когато времето е студено и ветровито, доминира вата доша. Ако тя се увеличи твърде много, може да се появят безлокойство и безсъние, главоболие, болки в гърба и ставите, запек, кожата да стане необичайно суха. Всичко това са последищи от дисбаланса на вата доша. Късното лягане и преумората допълнително утежняват това състояние. За да се избегне всичко това:

- Консумирайте топли напитки и храни с повече мазнина, отколкото
- през другите сезони, като ядки, задушени зеленчуци в масло, млечни произведения.
- Храната да е добре сготвена, а не сурова. Да се избягват салатите от сурови зеленчуци,
- горчивите и стипчиви храни.
- Да се консумира повече сладко, кисело и солено.
- Препоръчвани подправки са канела,
- джинджифил, кимион.
- Необходимо е предпазване от студа и влагата. Да не се прекалява с
- физическите упражнения.

Един пълен годишен цикъл ни превежда през Капха, Питта и Вата периоди. Дошите са навсякъде в природата и вътре в нас, правейки ни неразделна част от заобикалящия ни свят.

Ирена (Соумя Деви)
academyselfmastery@gmail.com
+359 879 606 355