

VEEDALIK ELUSTIIL JA TOITUMINE

REFERAAT

HAIDE KIIPUS
Idamaade loodusteraapiad
I õa

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

2016

SISUKORD

Sisukord.....	lk 3
Sissejuhatus.....	lk 4
1. Veedad.....	lk 5
2. Ajurveda	lk 5
3. Doshad	lk 6
3.1. Doshad ja elementie energiad	lk 6
3.2. Kuidas oma doshat kindlaks teha	lk 7
3.2.2. Vata inimesed	lk 7
3.2.3. Pitta inimesed	lk 8
3.3.3. Kapha inimesed	lk 9
4. Doshade tsakaalutus	lk 10
5. Doshade toitumissoovitused	lk 10
5.1. Vatale sobivaid toitumissoovitusi	lk 10
5.2. Pittale sobivaid toitumissoovitusi	lk 11
5.3. Kaphale sobivaid toitumissoovitusi	lk 12
6. Gunad	lk 13
7. Doshad ja aja tsüklid	lk 14
7.1. Ööpäevane tsükkel	lk 14
7.2. Elu tsüklid	lk 14
8. Aroomid ja doshad	lk 15
9. Massaaž ja doshad	lk 15
10. Kokkuvõte	lk 16
11. Kasutatud kirjandus	lk 16

SISSEJUHATUS

Valides oma referaadi teemaks veedaliku eluviisi ja toitumise, oli minu eesmärk sellesse teemasse ise põhjalikumalt süveneda ja oma töö kaudu seda maailma ka teistele tutvustada. Vaadalik maailm on mind paelunud juba aastaid, alates sellest kui olin hakanud tegelema joogapraktikatega. Tundes kuidas järk-järgult mu tervis paraneb, mind aastaid piinanud seljavalud kadusid, minu toitumisharjumused muutusid täiesti pingutuseta ja sujuvalt, mu enesetunne paranes, olen ma aru saanud, et see maailm on midagi väga sügavat. Midagi sellist, mis haarab endasse ja temas elades su maailm järjest enam avardub.

Oma referaadis tutvustan ma lühidalt inimeste kolme kehatüüpi - doshadid, inimeste seisundeid- gunasid, toon välja toitumissoovitusi ja kehatüüpidele sobivaid tegevusi.

Veedalik maailm on väga huvitav, minu jaoks on seal veel palju avastamist ja oma ellu rakendamist. Alates toitumisest, elukohast, elustiilist, mõtlemisest ja kõigest muust mis meid ümbritseb.

1. VEEDAD

Veedad (sanskriti keele sõnast *veda* või *ved* 'teadmine') on hinduismi vanimad pühakirjad. Veedade vanimad tekstid on tekkinud ligikaudu 1000 eKr ja hiliseimad umbes 500 eKr. Veedad on kirjutatud sanskriti keelele lähedases veedade keeles.

Veedad on oma sisu poolest ohvri- ning ülistuslaulud, palved ja loitsud ja neid on neli:

- Rigveeda (*ryveda*)
- Jadžurveeda (*yajurveda*)
- Samaveeda
- Atharvaveeda

Veedade traditsioonilise uurimisega tegeleb Vedanga.

Tervikuna tuntakse veedalikku teadust *sanātana dharmā* na. Sanskriti keelest tõlgituna on selle tähendus „igavene õpetus igapäevaelus õigesti toimimisest“. I⁴. Veedad kannavad tarkust ja terviklikke teadmisi, mis hõlmavad kõiki eluvaldkondi – jumal lõi maailma koos juhustega, kuidas selles elada. Veedades enestes ei kästa midagi teha ega hinnata asju heaks või halvaks, vaid jutustatakse seadustest ja protsessidest, mis toimivad kõiksuses, looduses ning inimese elus. Kui inimene oma teadmatuse tõttu neid seadusi ei täida, tuleb arvestada tagajärgedega. Ja omakorda, kui ta oskab neid igapäevaelus kasutada, suudab ta tulla toime elu suuremate katsumustega ning heastada varem tehtud vigu.

Veedadele lisaks on šaastrad (upaveedad) ehk praktiliselt rakendatavad veedalikud teadused. Nende ülesanne on selgitada igale üksikisikule tema karmat, saatust ja soovitada seda, kuidas praktiliselt heastada varem tehtud vigu.

Šaastratest populaarseim on ajurveeda, mis on teadus tervisest ning võimest elada pikka, kvaliteetset elu, et täita selle aja jooksul elu ülesandeid, heastada eelmistes eludes tehtud vead ning saavutada õnn.

Ajurveeda lähenemises ei üritata sümptomeid maha suruda, vaid kõrvaldada haiguse põhjused ja hoida ka immuunsüsteemi sellises vormis, et see suudaks ise haigustekitajatega toime tulla.

2. AJURVEDA

Šaastratest populaarseim on ajurveeda, mis on teadus tervisest ning võimest elada pikka, kvaliteetset elu, et täita selle aja jooksul elu ülesandeid, heastada eelmistes eludes tehtud vead ning saavutada õnn.

Ajurveda on kunst, mis õpetab meid elama tasakaalustatult. See juhatab meile kätte tervise, õnne ja pikaealisuse juurde viiva tee, propageerib holistlikku eluviisi ja annab praktilisi juhendeid, kuidas selleni jõuda.

Ajurveeda lähenemises ei üritata sümptomeid maha suruda, vaid kõrvaldada haiguse põhjused ja hoida ka immuunsüsteemi sellises vormis, et see suudaks ise haigustekitajatega toime tulla.

India filosoofilistest ja vaimsetest traditsioonidest tulenevalt tugineb ayurveda arusaamale, et universums on kõik omavahel seotud. Inimenegi ei kujuta endast isoleeritud indiviidi, vaid on osake suuremast tervikust ning ühendatud eluvõrguga nähtamatute energiavoogude, praana ehk eluhinguse kaudu. Samamoodi on ka meis endis kõik omavahel seotud ja toimib mitmel tasandil. Ayurveda kohaselt on inimese emotsioonid, intellekt ja füüsiline keha tema tegevuse kaudu ühenduses ümbrusega., kõik on vastastikku läbi põimunud ja mõjutavad üksteist. meie tervis on hea siis, kui kõik on tasakaalus ja õigestes proportsioonides. Siis saavutame sisemise harmoonia ja tasakaalu - tunde, et oleme iseenda ja maailmaga üks.

Ajurveda eesmärk on näidata, kuidas me oma elu saame mõjutada, muuta, pikendada ja juhtida, nii et vanadus ja haigused seda ei segaks. Ayurveda lähtub põhimõttest, et inimese vaimul on väga tugev mõju tema kehale ning haigustest vabanemine oleneb kontaktist oma

teadlikkusega, selle tasakaalu viimisest ja tasakaalu laienemisest kogu kehale. Niisugune tasakaalustatud teadvus toob endaga kaasa parema tervise kui mis tahes füüsiline immuunsus. Ayurveda näeb ette, et tervise eest tuleb hoolitseda päevast päeva. Selle eesmärk on vältida ja ravida haigusi, et oleksime vabad arendama oma vaimset potentsiaali.

Ayurveda filosoofia tunnustab iga indiviidi ainulaadsust ja on oma kasutusviisides ühtlasi väga praktiline.

See käsitlus rajaneb uskumustel, et kõik haigused tulenevad seedesüsteemist ning neid põhjustab halb seedimine ja sobimatu toit.

Ayurveda tähtsaim meetod on toiduga tervendamine, mida toetatakse ravimtaimedega, massaaži ja aroomiõlide kasutamisega. samas on palju teisi mooduseid, nagu jooga ja meditatsioon, kristallida ja värvidega ravimine. Tähtis on leida, mis sobib just teile.

(Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

3. DOSHAD

3.1. DOSHAD JA ELEMENTIDE ENERGIAD

Univesumis allub kõik ksmilistele energiatele - eetritele, õhule, tulele, veele ja maale.

Kombineerituna moodustavad need kolm põhilist eluenergiat ehk inimkeha dochad, vata, pitta ja kapha.

Ühe docha tüübid: Vata, Pitta, Kapha

Kahe docha tüübid: Vata-Pitta või Ptta-Vata,
Pitta-Kapha või Kapha-Pitta,
Kapha-Vata või Vata-Kapha

Kolme docha tüüp: Vata-Pitta-Kapha.

Kõige haruldasem, kergem ja kõrgem element on eeter, järgnevad õhk, tuli ja vesi. Maa on oma tiheduse tõttu raskeim element. Iga dosha kujutab endast kahe elemendi kombinatsiooni ning allub sellest tulenevalt teatud kindlatele põhimõtetele.

Vata koosneb õhust ja eetrist (ruumist)

Pitta koosneb tulest ja veest

Kapha koosneb maast ja veest.

Ayurveda käsitluse kohaselt on iga indiviid kosmilise energia looming ja ainulaadne nähtus. Mitte ühegi teise inimese doscha struktuur pole meie omaga identne. Meis olev vata, pitta ja kapha kombinatsioon määratakse ära viljastamise ajal ning seda mõjutavad aasta- ja kellaaeg ning vanemate geneetika, söögisedel, eluviis ja emotsioonid.

Dosha on kosmiline jõud, algupärane energia, valgus ja meteeria. Need kolm algeenergiat annavad väe teadvusele ja määravad kindlaks ülesehituse ehk mõistuse-keha tüübi. Igaüks meist koosneb ühe jõu suuremast ülekaalust teise kahe üle ning seega saab isikut kirjeldada samuti kui teisi sarnaste bioloogiliste omadustega samatüübilisi inimesi.

Kolme dosha teooria on Ayurveda meditsiini tugisammas. Kõiki füüsilisi, vaimseid ja hingelisi funktsioone kontrollivad elujõud, mida nimetatakse vataks, pittaks ja kaphaks.

Terve oleme siis, kui need kolm jõudu toimivad kooskõlas,

Kui üks dosha läheb tasakaalust välja, annab see tagasilöögi ka teistele. Tasakaal saab häiritud siis, kui toimime pikka aega oma loomuse (prakruti) vastaselt. Läänelik elustiil ja linnastunud keskkond loovad selleks eriti hea pinnase.

Ayurveda pooldab tasakaalustatud lähenemist inimestele ja nende tervisele: loodusseadustega kooskõlas elamist, öö ja päeva ning aastaegade vaheldumise rütmi järgimist ning oma vanuse arvestamist. Kui meil õnnestub leida tasakaal, elame oma kehaga kooskõlas.

Kui doshad on tasakaalust väljas, põhjustab nende ala- või ülestimulatsioon kehas kas energia liigrohkust või puudujääki. Kui tasakaaluhäire jääb kõrveldamata, ilmutab see pikapeale end haigusena.

Doshade tasakaalu häirumise peamine tagajärg seieb kehasse kuhjuvas "amas" - nõnda nimetatakse kahjulikke mürk- ja jääkaineid. Ayurveda meditsiini eesmärk on süsteemi (vaim ja keha) sügavpuhastus, et saada lahti amast ja taastada doshade tasakaal. (Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

3.2. KUIDAS OMA DOSHAT KINDLAKS TEHA?

Doshade omadusi mõjutavad neid moodustavate elementide energiad. Ayurveda peab tähtsaks, et toit ja eluviis vastaksid inimese doshale .

3.2.1. VATA INIMESED

Vata on liikumise energia ning mõjutab kehas kõiki, nii vaimseid kui füüsilisi talitusi. Kõik närvisüsteemi võrgus liikuvad impulsid alluvad vatale.

Vata seondub õhuelemeendis realiseeruva universumi algenergiaga. Vata inimesed on nagu õhk - tegudele suunatud, kiire mõtlemisega, hingel põhinevad ja alalises liikumises. Kõrgeimaks eesmärgiks võiks olla jumaliku tahtega kaasaliikumine. Selle saavutamiseks on vata inimestele antud võimsad ravitsemisanded, nad on vägagi inspireerivad ning saavad elujõudu näiliselt lõpmatust allikast. Väljaarenemata kujul võivad nad kergesti muutuda hajameelseks ja pealiskaudseks.

Vata- inimestel on tavaliselt sale ja paindub keha ning nad ei võta kergesti kaalus juurde. Seda tüüpi inimesed tunnevad end kõige mõnusamalt kevadel ja suvel.

Nende kehaehitus on habras ja energiatase kõikumine. igapäevaelus on neil sageli raske korda ja reeglipära säilitada, sest rutiin ja argikohustused tunduvad neile koormavad.

Vata-inimestele on omased selge kiire mõtlemine, hea kujutlusvõime ja arenenud intuitsioon. Mõnel nist on koguni selgltägemisvõimed. Neile meeldib end uuttes olukordades proovile panna, nad võtavad elus ette suuri muutusi, nagu elukoha-, partneri- või ametivahetust märksa sagedamini ette kui teised kehatüübid.

(Ersen 2014 Tallinn "Kundalini. Jumalik energia. Jumalik elu.")

Tasakaalustatud vata tunnused

- paindub
- kunstiaandega
- elava kujutlusvõimega, leidlik
- muutlik
- värske, kerge
- emotsioonid: rõõm ja õnn.

Vata liigrohkuse sümptomid:

- seedehäired, kõhukinnisus, puhitised'
- alaseljavalud, võõtohatis, atriit
- närvihäired
- menstruaatsioonieelsed pinged, hüperaktiivsus, rahutus
- emotsioonid: kartlik, närviline, ärevil, kapriissne, kannatamatu, kergesti ärrituv.

Kuidas vatat tasakaalustada

- hoidke end soojas
- võtke aeg maha ja säilitage rahu
- sööge korrapäraselt
- sööge töödeldud, mitte toorest toitu
- leidke aega üksi olla
- pidage kinni päevakavast
- lubage endale seesamiõli massaaži(abhyanga)
- pühendage energiat loomingulisusele.

3.2.2. PITTA INIMESED

Pitta on ainevahetuse energia. See vastutab biokeemiliste muutuste - temperatuuri reguleerimise, seedimise, imendumise ja omastamise eest. Mitte üksnes toidu vaid ka keskkonnategurite ja teiste väliste mõjutuste töötlemist.

Pitta on loodud valgusest - otsimise, teadmiste ja eristamise ainest. Valgus on hinge isikupära aluseks, mis tähendab, et pitta inimene aitab teistel leida ja järgida hinge radasid. Valgus materialiseerub füüsilises maailmas tulena. Valgus ja tuli annavad tulemuseks intelligentse ja sooja isiksuse. Tüüpilises vormis on pitta inimeneperspektiivikas, julge ning loomult juht. Ebatäiuslikuna võivad nad muutuda võimu ihaldavaks, ning kontrolli nimel teisi hävitavaks. Nad võivad kalduda ka vihale ja ebatolerantsusele teiste suhtes.

Pitta inimestel on tugev keha Neile ei sobi kuum ja niiske ilm. Neil on terav intelligent ning loogiline ja juurdlev mõistus. Neile meeldib plaanide tegemine ja kord ning nad on head juhid ja avaliku elu tegelased.

Loomu poolest ambitsioonikad, otsustusvõimelised ja agresiivsed, kardavad nad ka väga läbikukkumist ja nad teevad kõik edu saavutamiseks.

(Ersen 2014 Tallinn "Kundalini. Jumalik energia. Jumalik elu.")

Tasakaalustatud pitta tunnused

- terav intelligent
- täpsed ja korraarmastajad
- juhiomadused ja organiseerimisvõime
- meeldivad uued väljakutsed
- emotsioonid: õnnetunne, huumorimeel, soojus

Pitta liigrohkuse sümptomid

- palavikud
- kõhulahtisus
- põletikuhaigused
- mao ülihappesus
- nahaärritused, ekseem
- silmahaigused
- varane hallinemine, kiilanemine'
- emotsioonid: viha, vihkamine, ärritus, armukadedus, kartlikkus

Kuidas pittat tasakaalustada

-ärge laske end üle kuumeneda, võtke külma dušši, viibige jahedates kohtades, tarvitage jahedaid jooke

- vältige kuumi ja vürtsikaid roogi
- lõdvestuge looduses
- jooge rohkem vett
- vältige ergutusaineid (alkohol, kohv)

3.2.3.KAPHA INIMESED

Kapha on stabiilsuse energia, mis paneb aluse luustikule, liigeseid õlitatavatele , nahk niisutavatele ja haavu parandavatele vedelikele, aitab üles ehitada ja parandada keharakke, kannab hoolt immuunsussüsteemi eest ja toidab emotsioone

Kapha on vaimu ja hinge materialissemisel põhinev. Elemendi poolest seostuvad kapha inimesed veega - eluandjaga, mis tasakaalustab, toidab ja seob. Kapha inimesed näitavad välja armastust, pühendumust ja usku, mis sobib neile hästi, sest nad on lohutajad. Järjekindlad ja tasakaalukad, ustavad ja hoolitsevad. Arenemata kujul kalduvad nad ahnuse ja materialismi poole ning lõpuks hakkavad nende omandid nende üle valitsema, mitte vastupidi. Hätta jäävad nad põhjalikult, muutuvad loiuks ja stagneeruvaks ning pöörduvad vahel tekkinud olukorraga toime tulemiseks mingi sõltuvuse poole.

Kapha inimesed on hea kehaehituse, tugevate lihaste ning suurte raskete luudega. Selle tüübi esindajad naudivad sügavat pikka und, nende söögiisu ja janu on suured, aga aeglase ainevahetuse tõttu kipuvad nad kaalus kergesti juurde võtma. Raskemad aastaajad on kaphale talv ja varakevad, mil ilm on märg ja külm.

Kapha inimesed ei armasta muutusi ning elaksid kõige parema meelega rutiinset elu. Nad on tasakaalukad, metoodilised, praktilised ja pragmaatilised - töömehed, kellele võib alati kindel olla. Kapha inimesed langevad hõlpsasti halbade harjumuste, latergia ja depressiooni küüsi.

(Ersen 2014 Tallinn "Kundalini. Jumalik energia. Jumalik elu.")

Tasakaalustatud kapha tunnused

- tugevus ja sitkus
- aeglus ja tasakaalukus
- tervis ja tarmukus
- hea püsिमälu
- praktilisus ja usaldusväärsus
- emotsioonid: meeldiv, armastav, tundlik, kannatlik, hoolitsev

Kapha liigrohkuse sümptomid

- hingamisteede haigused
- limarohkus, bronhi- ja ninaeritised
- loid seedimine
- pikatoimelisus
- liigsöömine ja vedelikupeetus
- suhkrutõbi
- depressioon
- ülemagamine
- emotsioonid: kangekaelsus, ahnus, armukadedus, isekus, latergia.

Kuidas kaphat tasakaalustada

- kandke tugevaid, eredaid ja virgutavaid värve
 - tegelege korrapäraselt spordiga
 - vältige raskeid ja magusaid toite ning piimatooteid
 - hoiduge rutiinist
 - püsige aktiivne
- (Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

4. DOSHADE TASAKAALUTUS

Seitse astet haiguseni:

Ayurveda näeb haiguses pikaajalist protsessi ning eristab selles seitset järku.

1. Doshade tasakaalu nihkumine. Seda põhjustavad mitmesugused negatiivsed mõjutused, nagu sobimatu toit, vähene puhkus, keskkonna saastatus ning emotsionaalne stress ja närvipinge
2. Halvenemine. Kui esimeses punktis toodud negatiivsed mõjud ei kao, lähevad doshad veelgi rohkem tasakaalust välja.
3. Hajumine. Tasakaalutus hakkab levima teistele kehaosadele.
4. Ümberpaiknemine. Kahjustatud dosha muudab organismis asukohta, põhjustades mürgiste jääkainete kuhjumist.
5. Nõrgad sümptomid. need ilmnevad piirkonnas kus doshade tasakaal on häiritud.
6. Äge haigus. Sümptomid on tugevnenud ja haigus on ägedas järgus.
7. Krooniline haigus. See on lõppjärg, kus sümptomid on organismis kanda kinnitanud.

Korrapärane sportimine on kõikide dosha-tüüpide tervie seisukohalt väga tähtis: see hoiab keha tugeva ja ergutab seedesüsteemi tõhusamalt töötama.

Kaphale tuleb enim kasuks intensiivne sportimine, näiteks jooksmine, kiire ujumine, aeroobika- ja fitnessstreeningud, mis aitavad nende kehal puhastudaja peletavad kontidest laiskuse. Kapha inimesed peaksid rohkem sportima külma ja niiske ilmaga. Pitta inimesed vajavad mõõdukat, rohkem lõbu kui saavutuste pärast sportimist - hea on sörkjooks, sportmängud ja tai chi. Vata inimestele tulevad kasuks lõdvestavad spordialad. Nemat väsivad dosha tüüpidest kõige kergemini, sellepärast ei tohi nad end üle pingutada. Kõnd, jooga ja aeglane ujumine on neile kõige sobivamad alad, kuid tegeleda võivad nad kõigega, kui nad ennast liiga tagant ei sunni.

(2015 Tallinn "Täiuslik tervis. Raamat keha ja vaimu terviklikkusest")

5. DOSHADE TOITUMISSOOVITUSED

Ayurveda peab tähtsaks, et inimene elaks tasakaalustatud elu. Tähtis on järgida oma kehatüübile vastavaid toitumissoovitusi aga kui jätame oma elu muus osas hooletusse, jooksevad meie pingutused suuresti liiva.

5.1. VATALE SOBIVAD TOITUMISSOOVITUSI

Vata inimestele tulevad kasuks hautised, soojendavad supid ja vürtiskas toit, külma ja toorest toitu tuleks neil vältida. Nad peaksid sööma kindlatel kellaaegadel ning rahulikus ja lõdvestavas atmosfääris.

Parim allikas:

- enamik vürtse ja maitsetaimi, eriti magusad ja soojendavad taimed (feerulavaikaitab neil toitu seedida)

- keedetud kaer, quinoa, riis ja nisu
- kikerhersed, mungoad ja punased läätsed
- loomaliha, kana, part, magevee- või merekalad, merikarbid, kalkun, keedetud munad
- spargel, peet, porgand, suvikõrvits, kurk, rohelised oad, küüslauk, porrulauk, okra, oliivid, sibul(keedetud), pastinaak, herned, kõrvits, spinat, kaalikas, bataat ja ürt-allikkress.
- enamik magusad küpsed puuviljad
- seesamiõli
- mõõdukas koguses mett, vahtrasiirupit, rafineerimata roosuhkru tooted
- mõned puuviljamahlad, mõõdukalt veini ja õlut, kuumad piimajoogid, kummeli-, lagritsa-, lavendli-, värske ingveri-, piparmündi ja kibuvissamarjatee.

Vältida tuleks:

- köömned
 - otra, tatart, kuskussi, müsli ja hirssi
 - lamba-, sea-, jänese- ja ulukiliha
 - *liha ja kala mõjuvad tugevdavalt
 - idandatud ube, brokolit, nui- ja peakapsast, teravat paprikat, seeni ja valgeid kartuleid
 - * keedetud köögiviljad on toorettest ja praetutest paremad
 - jõhvikaid, kuivatatud puuvilju, pirne, granaatõunu, puuvilju, mis pole päris küpsed, arbuusi
 - valget suhkrut
 - musta teed, kohvi, karboniseeritud ja jääkülmi jooke - tomati, jõhvika, piri. ja õunamahla.
 - * kuumaks joogiks võib valida piimaga valmistatud kkaos.
- (Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

5.2. PITTALE SOBIVAIK TOITUMISSOOVITUSI

Pittad peaksid eelistama jahutavaid ja rahustavaid toite, vältima kuumi, hapusid, vürtsikaid ja rasvaseid, praetud või õliseid roogi. Tähtis on süüa kohe, kui tuntakse nälga, sest nende vere suhkrutase langeb kiiresti ja nad muutuvad ärrituvaks.

Parimad allikad:

Vürtsidest: aaloemahl(raseduse ajal mitte), basiilik, kaneel, koriander, vürtsköömned, till, apteegitill, värkse ingver, mündilehed.

Teraviljad: oder, kaer, nisu ja riis (eriti valge basmati riis)

Oad, herned: kõik oad, kikerhersed, tofu ja teised kääritamata sojatooted

Pähklid, seemned: mandlid, kookospähklid, kõrvitsa- ja päevalilleseemned

Liha, kala: väga mõõdukas koguses kanaliha, mageveekalu, jänese-, kalkuni ja ulukiliha.

Köögiviljad: spargel, brokkoli, rohelised lehtköögiviljad ja sigur

Puuviljad: küpsed magusad värsked köögiviljad - õunad, aprikoosid, avokaadod, marjad, kirsid, datlid, viigimarjad, mangod, melonid, papaiad, pirnid ja ploomid.

Piimatooted: enamik piimatoteid

Õlid: oliivi-, päevalille-, soja-, kookose ja kreeka pähkli õli

Magusained: mõõdukas koguses enamik magusaineid

Joogid: enamik magusaid puuviljamahlu, lehmapiim, sojapiim, riisipiim, köögiviljamahlasegud, õlu ja must tee

Vältida tuleks:

Maitsetaimed: kõiki kuumi vürtse, kajenni- ja tsilliipart, küüslauku, soola, äädikat, sinepiseemneid ja ketšupit

Teraviljad: pruuni riisi, tatart, maisi, hirssi ja rukist
Oad, herned: rohelisi läätsi, misot ja sojakastet
Pähklid, seemned: akazuupähklid, seesamiseemned
Liha, kala: punast liha, kõiki mereande ja munakollast
Köögiviljad: porgand, baklazaan, spinat, redis, sibul, toores peet, rohelised oliivid, paprika, nuikapsas ja tomat
*võtke menüüsse rohkesti salateid
Puuviljad: tsitrusevilju, terava või hapu maitsega puuvilju ja marju (jõhvikad, rabarber, maasikad, rohelised viinamarjad)
Piimatooted: soolatud või, hapukoor ja jogurt
Toiduõlid: mandli-, maisi- ja seesamiõli
Magusained: mesi ja siirupid
Joogid: kanged alkohoolsed joogid, veinid, kofeiini sisaldavad joogid, hapud ja teravamaitseelised puuvilja- ja marjamahlad, tomatimahl ja jäkülmad joogid.
(Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

5.3.KAPHALE SOBIVAIK TOITUMISSOOVITUSI

Kapha toidud peaksid olema kerged, kuivad, kuumad ja ergutavad. Salatitele eelistage sooja toitu, aga olge ettevaatlik rammusate kastmetega. Halvasti mõjuvad piimatooted, magus, hapu ja soolane maitse ja rohke nisutarbimine.

Parimad allikad:

Maitsetaimed ja vürtsid: Kõik teravad vürtsid - ingver, must pipar, koriander, kurkum ja kardemon
Teraviljad: oder, tatar, mais, kuskuss, hirss, kaerakliid, maisijahu ja rukis
Pähklid, seemned: kõrvitsa- ja päevalilleseemned
Liha, kala: väga mõõdukates kogustes munapuder linnuliha, krevetid, jänese- ja ulukiliha.
Köögiviljad: enamik köögivilju
*parimad on töödeldud köögiviljad
Puuviljad: õunad, aprikoosid, marjad, kirsid, jõhvikad, virsikud, granaatõunad, kuivatatud ploomid ja rosinad.
Joogid: värsked puu- ja köögiviljamahlad, must tee, taimeteed, kuumad sojapiimajoogid, vahel harva kuiv punane ja valge vein

Vältida tuleks:

- soola,
- kaerahelbed, pastad, nisu ja riisi (nii valget kui pruuni)
- kõiki pähkleid
- harilikke aedube, sojaube ja nendest valmistatud tooteid, tofut (külm) ja misot
- looma-, sea- ja lambaliha, mereande (v.a. krevetid)
- magusaid köögivilju, nagu suvikõrvitsat, kurki, pastinaaki, bataati, kõrvitsat, kabatšokki ja tomateid
- banaane, kiiviseid, avokaadot, kookospähkleid, datleid, meloneid, oliive, papaiat, ploome ja ananassi

* terava ja parkiva maitsega puuviljad on sobivamad
- kihisevaid kofeiini sisaldavaid jooke, kohvi, apelsini- ja tomatimahla ning jäiseid jooke.
(Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

6. GUNAD

Gunat võib kirjeldada kui vaimset või spirituaalset seisundit. Vastavalt dosha tüübile saab valida pigem kõrgemal kui madalamal guna tasemel toimimine. Tähelepanu pööramine kõigele, alaltes tootumisest kuni vaimse tegevuseni, aitab saavutada kõrgemat gunat, täites samal ajal keha igapäevaseid vajadusi.

Ayurveda järgi toimivad igas olukorras kolm loomulikku impulssi, mida nimetataksegi gunadeks. Esimene on *sattva* - impulss, mis paneb edenema, edasi liikuma, arenema, selle vastand on *tamas* - impulss, mis sunnib samaks jääma või taandarenema. Nende kahe vastandi vahel on *rajas* (*radšas*) - neutraalsem impulss, mis lihtsalt sunnib tegutsema. Kõik kolm impulssi on eluks vajalikud.

Bhagavad-Gitas, mis on India võimsa religioosse tsivilisatsiooni üks pühadest tekstidest, on Gunasid nimetatud järgmiselt: Sattva - vooruse guna, Rajas - kire guna ja Tamas - teadmatuse guna.

- Vooruse guna mõju all olevat inimest ei puuduta kuigivõrd materiaalsed hädad ning ta peab end materiaalsetes valdkondades arenenuks. Vedakirjanduses öeldakse, et vooruse guna tähendab suuremaid teadmisi ning suuremat õnnetunnet. Ainsaks probleemiks on sel juhul aga see, et vooruse guna mõju all viibiv inimene satub sõltuvusse tundest, et ta on teistest parem ja targem. Sel juhul satub ta tingimustest sõltuvusse. Parimad näited sellest on teadlased ja filosoofid.

- Kire gunat iseloomustab mehe ja naise vaheline külgetõmme. Kui kire guna muutub inimeste üle valitsevaks, tekib temas tugev soov meeleliste naudingute järele. Kogu materiaalne maailm on suurelt jaolt kire guna mõju all.

- Teadmatuse guna on täielik vastand vooruse gunale. Teadmatuse guna on kehastanud hingele eriti omane. Teadmatuse guna mõju all inimene arenemise asemel hoopis degradeerub. Vaimne arenemine on neile läbinisti vastumeelne. Sellised inimesed on väga laisad. Nende üheks tunnuseks on ka see, et nad magavad rohkem kui oleks tegelikult vaja. (6 tunni asemel 10-12 tundi). Selline inimene on tihti masendunud ning omab kalduvusi tarvitada uimastavaid aineid.

Vooruse guna all viibiv inimene on rahuldatud oma töö või intellektuaalsete otsingutega, nagu näiteks filosoof, teadlane või õpetaja võivad olla rahuldatud, süvenedes oma teatud tegevusalasse. Kire guna mõjuvallas viibiv inimene töötab oma töö viljade nautimise nimel, ta püüab omandada nii palju vara kui vähegi võimalik ning kasutab seda ka heategevuslikel eesmärkidel, rajades haiglaid või jagades annetusi mõnede teistele ühiskondlikele institutsioonidele. sellised on kire guna mõjuvallas viibimise tunnused. Ning teadmatuse guna katab kinni inimese teadmised. Teadmatuse guna mõju all sooritatud tegevused ei too kasu ei tegevuse sooritajatele endale ega ka kellelegi teisele.

(1999 Los angeles "BHAGAVAD-GITA nii nagu see on.")

7. DOSHAD JA AJA TSÜKLID

7.1. ÖÖPÄEVANE TSÜKKEL

Ayurveda jaotab päeva kaheks tsükliks, mis vastavad laias laastus ööle ja päevale. Igal tsükliil on kolm faasi, millest igauht valitseb üks kolmest doshast.

PÄEV

6-10 on päevane kapha aeg. Keha kogub päeva alustamiseks energiat. Nüüd on sobiv teha puhastusrituaale, joogat ja meditatsiooni. Sööge kerge hommikueine.

10-14 on päevane pitta aeg. Isu on haripunktis lõuna ajal, seepärast sööge nüüd tugev eine.

14-18 on päevane vata aeg. See passib kõige paremini loominguks ja suhtlemiseks. Võtke aeg maha, et töö ei hakkaks stressi tekitama. Öhtupoolikul sobib mediteerida.

ÖÖ

18-22 on öine kapha aeg. Keha on väsinud. Sööge kerge eine ja minge seedimise hõlbustamiseks jalutama.

22-2 on öine pitta aeg. Vältige pingutavat tegevust ning minge mõistlikul ajal voodisse.

2-6 on öine vata aeg. Keha sulgub.

Kõik doshad peaksid järgima päevaplaani, mis vastab päeva ja öö loomulikule rütmile.

Igat dosha tüüpi toetavad kindlad toimingud. Näiteks vata inimesed peaksid pöörama erilist tähelepanu oma käärsoolele, sest tuul valitseb käärsoole üle. see kehaosa annab energiat ning energia jagamine on vata inimesele üks peamisi iseloomujooni. Pitta inimesed kosutavad, küpsetavad valmis mõtted ja olukorrad teiste inimeste jaoks ning aitavad neil küpseks saada. Bioloogilises mõttes reguleerib pitta seedimist ja muundumist. Tasakaal läheb paigast nakkuste ja põletike tõttu, seega peavad pitta inimesed pöörama tähelepanu oma keha nn tulesüsteemidele, seedimisele. Kapha energia teenib sidususe väega. See mis meid "koos hoiab", on erinevat sorti lima. Kapha inimesed peaksid pöörama tähelepanu kehaosadele, mis toodavad seotust, armastust ja emotsiooni, näiteks kõhule.

Kõik kolm energiat toimivad kehas omavahelises seoses. Emotsioonide ja kehaga tegeledes ei saa unustada oma mõistust. Enamgi veel, holitseda ei saa mitte ainult füüsilise keha eest, vaid ka peen-, ehk energiakeha ning kausaalse keha eest - energia, mida kanname endaga kaasas ühest elust teise, ühest kogemusest järgmisse. Kõik on oluline - nagu me isegi selles suures maailmas, kus me elame.

7.2. ELU TSÜKLID

Aastaaegade vaheldumine nõitab meile, et elu on tsükliline - pidev eostamise, sünni, kasvu, taandarengu ja surma vaheldumine. Ka doshad alluvad paratamatult neile loodusseadustele ja järgivad seda loometsükli.

Doshad on tundlikud aastaaegade ja nendega seonduvate ilmamuutuste suhtes.

Vata on haripunktis sügisel ja talve algul ning ühtlasi kuiva, külma ja tuulise ilmaga. Pitta aastajaad on hiliskevad ja suvi ning sellele sobivad kuumus ja niiskus. Kapha kõrgaeg on talvekuudel ja varakevad, kui ilm on külm ja niiske.

Ayurveda käsitleb ka inimelu doshade vaatevinklist lähtudes.

0-30 aastat on kapha: kasvu ja arengu aeg

30-60 aastat vastab pittale: nüüd kasutame kapha aastatel kogutud oskusi ja teadmisi.

üle 60 aasta: on vata: füüsilise taandarengu ja vaimse kasvu aeg.

Ilm/aastaaeg	VATA	PITTA	KAPHA	Käitumine
Soojenemine (kevad)	Neutraalne	Tugevnev	Kahjustatud	Puhastav paast vabanemaks kapha ülejääkidest
Kuum (suvi)	Tugevnev	Kahjustatud	Nõrgenev	Kandke jahedaid värve, sööge toortoitu, lõdvestuge
Jahenev (sügis)	Kahjustatud	Nõrgenev	Neutraalne	Hoidke end soojas, järgige kindlat päevaplaani
Külm (talv)	Nõrgenev	Neutraalne	Tugevnev	Turgutage kaphat vürtside ja soojade jookidega

(2015 Tallinn "Täiuslik tervis. Raamat keha ja vaimu terviklikkusest")

8. AROOMID JA DOSHAD

Vatale mõjuvad tasakaalustavalt soojad, magusad, rahustavad ja maalähedased lõhnad. Nende hulka kuuluvad kamper, eukalüpt, ingver, muskus, sandlipuu ja indiasid pärit nard (jatamansi). Vatat harmoniseerib veel basiiliku, apelsini, geraaniumi ja nelgi segu ning kasuks tulevad ka lavendel, mänd ja viiruk.

Pittale mõjuvad tasakaalustavalt jahutavad, rahustavad ja magusad aroomid, näiteks kuslapuu, jasmiin, sandlipuu ja roos. Kasuks tulevad ka germaanium, sidrunhein, apteegitill ja münt. Kaphat tugevdavad soojad ja stimuleerivad või vürtsikad ja maalähedased lõhnad, näiteks eukalüpt, kaneel, mürr, tüümian, basiilik, muskus, kamper, nelk, rosmariin, ingver, salvei. Lümfirine parandamiseks sobib kadakaõli.

(Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

9. MASSAAŽ JA DOSHAD

Vatale tuleb kasuks õrn, leevendav ja lõdvestav massaaž. Kasutage silitavaid liigutusi, pöörates tähelepanu kohtadele, kus nahk on pingul ja kuiv. Vata-inimestele mõjub tasakaalustavalt ja maandavalt igapäevane jalgade ja käte masseerimine.

Pittale sobib rahustav ja lõdvestav massaaž, ent liigutused peavad olema sügavamad ja mitmekülgsemad ning kangetel ja valulikel kohtadel kergemad. Pitta- inimesi tuleb masseerida aeglaselt ja hoiduda järskudest liigutustest.

Kapha loiuvoitu ainevahetust elavdab jõuline massaaž, mille puhul liigutused on kiired ja tugevad ning õli kasutatakse väga vähe või asendatakse see hoopis talgiga. Lümfiringe parandamiseks pöörake tähelepanu vaagnavõõrtmele, niuetele ja kaenlaaluse ümbrusele.

(Varrak 2005 "Alternatiivravi käsiraamat")

10. KOKKUVÕTE

Tee veedaliku maailmani on iga inimese puhul individuaalne.

Tavaliselt leitakse see siis, kui inimene ise on selleks valmis. Kõige sagedamini on mingid välised asjaolud ja terviseprobleemid need, mis sunnivad inimest oma elu uuesti hindama ning murede tegelike põhjuste otsimist alustama. Pärast väliste probleemide lahendamiseks tehtud tulutuid katseid jõutakse ühel hetkel järeldusele, et alustada tuleb endast ja oma sisemaailma korrastamisest.

Muutes oma eluviisi, toitumisharjumusi, elukeskonda, oma mõtteid ja ellusuhtumist, suudame me muuta oma tervist. Olles terve, õnnelik, armastav kogu maailma suhtes, muudame me sellega ka oma lähedaste ja kaaslaste maailma.

11. KASUTATUD KIRJANDUS

1. Šri Šrimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Bhaktivedanta Book Trust, 1999 Los Angeles "BHAGAVAD-GITA nii nagu see on."
2. Deepak Chopra, Suur Puu 2015 Tallinn "Täiuslik tervis. Raamat keha ja vaimu terviklikkusest"
3. Cyndi Dale, Ersen 2014 Tallinn "Kundalini. Jumalik energia. Jumalik elu."
4. Raje Airey ja Jessica Houdret, Varrak 2005 Tallinn "Alternatiivravi käsiraamat"