

SĂNĂTATE PRIN AYURVEDA ȘI AROMATERAPIE

Ayurveda este, etimologic vorbind, știința vieții (în traducere din limba sanscrită). Chiar dacă astăzi Ayurveda este asimilată cu medicina tradițională indiană, ea se constituie ca un cumul de principii teoretice și practice care pot fi aplicate de fiecare dintre noi, pentru a trăi sănătoși și armonioși. Un aspect esențial în Ayurveda îl constituie prevenția, nu doar tratarea bolilor și dezechilibrelor corpului și minții.

Ayurveda se bazează pe câteva principii universale, pe care este necesar să le cunoaștem pentru a le putea folosi în practică:

1. Cele cinci elemente universale, care alcătuiesc orice ființă și orice lucru din această lume. În ordinea crescătoare a nivelului lor de vibrație energetică, acestea sunt: Pământ, Apă, Foc, Aer și Eter (sau Spațiu).
2. Cele 3 dosha sau cele trei umori ale ființei: sunt combinații de câte două elemente și descriu structura și modul de funcționare (fiziologică, emoțională, mentală și energetică) a organismelor vii: Vata, Pitta și Kapha. Vata = Aer + Eter, Pitta = Foc + Apă, Kapha = Apă + Pământ. Le vom nota prescurtat V, P și K.
3. Tipurile constituționale reprezintă tocmai tipologia de organism, pe baza combinării dosha-urilor (fiecare dintre noi are un anumit tip constituțional cu care ne naștem, în care o dosha este principală, alte secundară și alta terțiară). Există următoarele tipuri constituționale: Simetrice = VP, VK, PK (două dosha aproximativ egale ca pondere), Asimetrice = Vp, Vk, Pk, Pv, Kv, Kp, și tipul egal VPK, foarte rar. **NU EXISTA UN TIP MAI BUN CA ALTUL!** Toate au avantaje și dezavantaje.
4. Tipurile de țesuturi: în Ayurveda există 7 tipuri de țesuturi; partea cea mai fină a unui tip de țesut alimentează țesutul următor ca nivel crescător de vibrație, astfel: hrana alimentează limfa și lichidele interstițiale, apoi sângele, apoi mușchii, apoi țesutul gras, apoi oasele și articulațiile, apoi măduva și apoi țesutul reproducător. Partea cea mai rafinată a acestuia alimentează esența vitală a organismului, Ojas sau sistemul imunitar. Iată de ce este importantă hrana, și menținerea fiecărui tip de țesut în stare bună de sănătate.
5. Calitățile organismelor, remediilor și dosha-urilor. Orice corp viu sau neviu din Univers posedă câteva dintre calitățile reunite în Ayurveda în perechi:

Rece-fierbinte	ușor-greu	uscat-umed/onctuos	neted-aspru
Mobil-imobil	rapid-lent	limpede-vâscos	dur-moale etc.

Calitățile principale ale dosha-urilor sunt:

Vata = rece, uscat, ușor; Pitta = fierbinte, umed/onctuos, ușor; Kapha = rece, greu, umed/onctuos.

PROPRIETĂȚILE AYURVEDICE ALE ULEIURILOR ESENȚIALE

Uleiurile esențiale au anumite proprietăți, care pot fi folosite pentru echilibrarea dosha-urilor.

- a. **Rece vs. Cald/fierbinte:** aici nu vorbim despre temperatura fizică a uleiurilor, ci despre efectul lor asupra organismului, pe piele sau intern. Uleiurile reci echilibrează Pitta, iar cele calde echilibrează Vata și Kapha.

În medicina modernă se știe că uleiurile esențiale (UE) răcoritoare au sarcină electrică negativă (atomii lor conțin electroni liberi care pot extrage căldura din corp, scăzându-i astfel temperatura). UE calde ridică temperatura corpului și stimulează metabolismul.

Exemplificare: Aplicați pe piele o cantitate mică de ulei de floarea soarelui în care ați dizolvat o picătură de ulei esențial de mentă; apoi, aplicați pe mâna cealaltă un amestec de ulei de floarea soarelui cu ulei esențial de cimbru/scorțișoară/cuișoare. Comparați senzațiile.

- b. **Uscat vs. Umed/onctuos:** putem determina calitatea preponderentă a unui ulei esențial, știind că uleiurile umede se amestecă mai ușor cu apa – de exemplu, Rose sau Geranium. Dacă uleiul esențial se amestecă greu cu apa sau rămâne ca o peliculă compactă, ele au calitatea de „uscat”, de exemplu: Pin, Cedru, Lămâie, Tangerine etc. Există și uleiuri cu caracter neutru, care se adaptează nevoilor organismului: Lavandă, Salvie, Busuioc, Anason (Anise) etc.

ECHILIBRAREA DOSHA-URILOR

VATA: este echilibrată de uleiuri dulci, blânde (relaxante) și calde: Scorțișoară, Eucalipt, Bergamotă, Santal, Trandafir, Iasomie. Alte uleiuri acceptabile pentru Vata: Vanilie, Lavandă, Lemongrass, Lămâie, Ghimbir, Ylang Ylang etc. Acestea

se utilizează pentru a echilibra Vata, apoi se poate folosi un ulei neutru, de exemplu Lavanda. Uleiuri-bază: susan, ricin, avocado, măslina, migdale.

PITTA: se echilibrează cu uleiuri răcoritoare, dulci, blânde, relaxante : Iasomie, Rose, Mentă, Mușețel, Șofran (pentru probleme de piele), Lavandă, Santal, Fenicul etc. Uleiuri-bază : floarea-soarelui, cocos, avocado.

KAPHA: se echilibrează cu uleiuri decongestive, usucătoare, stimulente : Busuioc, Smirnă (Myrrh), Salvie (Sage), Anason (Anise), Ghimbir, Mărar (Dill), Scorțișoară, Coriandru, Lemongrass. Uleiuri-bază: migdale, măslina, susan.

CUM ALEGEM UN ULEI CA REMEDIU?

Ținem cont de: 1. Afecțiunea în sine; 2. Tipul constituțional al pacientului.

Exemplu: a. unui pacient care are nevoie de un ulei carminativ îi vom administra coriandru, dacă este Pitta, oregano dacă este Vata sau Kapha.

b. unui pacient cu tuse: dacă tusea este seacă, fără congestie puternică și fără mucus în piept, putem administra emoliente, antivirale, calmante și moderat fierbinți (Oregano, Cistus, Chiparos, Onycha – nu pt K!). Dacă tusea e productivă (cu mucus), administrăm remedii usucătoare, mucolitice, decongestive, calmante, antibacteriene – Eucalipt, Mirt, Cistus, Smirnă, Cassia, Chiparos, Cedru.

ETAPELE INSTALĂRII BOLII, CONFORM AYURVEDA

1. Acumularea dosha
2. Agravarea dosha
3. Revărsarea dosha
4. Relocarea dosha
5. Exprimarea bolii
6. Complicații

(vezi analogia cu laptele care dă în foc).

Când PUTEM realiza prevenția? Până cel mult în al doilea stadiu al bolii, sau înainte de aceasta, în faza de acumulare, când apar pre-simptome. Ex., în caz de răceală: mucus pe căile respiratorii, nas care se înfundă, uscăciune a tegumentelor și mucoaselor, senzație de rece/frig, stres, agitație, călătorii multe...

Ce întrebări ne punem: Ce dosha este dezechilibrată? Cum o putem echilibra? Amplificând în organism calitățile opuse ei!

Uleiuri esențiale recomandate în caz de răceală/gripă: Oregano – antiviral; Cimbru, Scorțișoară, Cuișoare, Piper, Lămâie, Busuioc, Tea Tree – antibacteriene

și antifungice, previn supra-infecția. Plus un carrier – Cedru. Proprietăți ayurvedice ale acestor uleiuri: fierbinți, usucătoare, au efect de „răzuire” a mucusului, pentru a-l concentra în tractul digestiv și a-l elimina. **ATENȚIE!** Uleiul de mentă este un foarte bun expectorant, însă are potență RECE! De folosit numai în amestec cu ceva fierbinte, care să-i compenseze calitatea de rece!

Importanța carrier-ului: transportă rapid și țintit remediul propriu-zis în zona sau țesutul afectat. Carrier-i naturali: sarea și mierea! **ATENȚIE:** mierea lichidă, pentru că cealaltă are potență rece! (Potența se referă la efectul remediului în corp, nu la temperatura lui fizică). Carrieri de uz extern: ulei de nucă de cocos (potență rece!), ulei de măsline (potență fierbinte), ulei de argan (slab fierbinte), ulei de sâmburi de caise (neutru), ulei de sâmburi de struguri (neutru), ulei de susan (fierbinte, dar este și greu!), ulei de floarea soarelui (neutru).

Alte uleiuri recomandate **pentru dureri în gât și prevenirea coborârii** pe tractul respirator: Lavandă, Echinacea, Eucalipt, Rozmarin, Ghimbir, Tea tree, Salvie.

Uleiuri eficiente în caz de **tuse și viroze:** Bergamotă, Nucșoară (Nutmeg) și Chiparos (Cypress) (toate conțin camphene, un compus similar camforului, cu efect calmant. Au și proprietăți antioxidante). Geranium (extractul de geranium, denumit *Pelargonium sidoides*, este folosit cu eficiență în tratarea tusei). Uleiuri „de susținere”: citrice, lavandă, lemongrass, mușetel.

Combinarea uleiurilor esențiale cu alte remedii naturale, alese pe criterii ayurvedice: Propolis (tinctură), ardei iute, pulberi de plante, argilă, turmeric pulbere sau lichid etc., după caz.

CUM ALEGEM SAU PREPARĂM UN REMEDIU?

FIECARE PACIENT ESTE UNIC, dar putem oferi câteva repere generale:

Ținem cont de stadiul în care se află pacientul: dacă acționăm **preventiv**, de exemplu contra unei răceli, vom dori să alegem remedii: de stimulare a Ojas-ului (imunității) + fierbinți + antioxidante + care prezervă mucusul normal, lubrefierea căilor respiratorii. Atunci, putem face o combinație ca: turmeric + oregano + cuișoare + scorțișoară + propolis + miere cât cuprinde (confortabil). Se pot administra concomitent **plante adaptogene**. Se urmează și **măsurile de echilibrare a lui Vata dosha:** fierbinte (lichide, mâncare, ambient), moderat

consistent (nu se consumă alimente ușoare, lipsite de consistență, potrivite verilor calde; **SE STOPEAZĂ CONSUMUL DE LACTATE ȘI CARNE**, cu excepția peștelui – pentru cei non-vegetarieni), se consumă usturoi, produse de stup; se consumă principii onctuoase (nimic uscat, alimente și mâncăruri cu conținut lichid și uleios, băuturi fierbinți, mediul în casă moderat umed, fără curenți de aer).

Dacă pacientul este **în faza pre-simptomelor**, observăm care dosha este dezechilibrată (de regulă, Vata este prima, apoi perturbă și pe celelalte): măsurile de mai sus, întărite, + fără stres, fără deplasări, băuturi fierbinți continuu, inhalații, vin medicinal (la noi, vin fiert cu scorțișoară și cuișoare), masaj cu ulei cald de măsline și apoi baie sau duș fierbinte, sudorație. Odihnă, difuzare de uleiuri, gargară cu apă sărată și zeamă de lămâie, masaj Raindrop.

Dacă pacientul **dezvoltă boala**, se iau toate măsurile de mai sus, plus: detoxifiere (prevenirea deshidratării și mobilizarea congestiei, consum de boosteri ai imunității: Astragalus, Cordyceps, vitamina C), măsuri de gestionare a febrei (hrană ușoară, supe de linte, de legume, fără lactate sau carne deloc, ceaiuri îndulcite, cel mult legume la cuptor cu condimente, de evitat hrana raw, are energie rece!) + remedii anti-tuse: de elecție – **ulei de chimen negru** (Baraka!); un amestec în miere lichidă de uleiuri sau pulberi de plante, astfel: câte ½ lgță pulbere sau 4-5 pic de: ulei de oregano, cuișoare, scorțișoară, cimbru, tea tree, busuioc, eucalipt, ghimbir, cedru (miere cât cuprinde, confortabil) + tinctură de propolis (proporția 50 picături la o lingură de miere) + ardei iute măcinat pulbere (1/2 lgță rasă la 100 g miere) + piper (idem), de luat din 2-3 în 2-3 ore. Dacă se satură de miere, poate alterna remediul acesta cu inhalații fierbinți cu ghimbir (merge și ghimbir ras!), oregano, mentă și eucalipt și consum de ghee (unt clarifiat) cu ghimbir ras și usturoi, plus 1-2 picături de ulei esențial blând (tea tree, lămâie, eucalipt, mentă) pe pâine prăjită. Pentru gât uscat: miere + ghee (unt clarifiat) + propolis + 1-2 pic UE lavandă, tea tree, mușețel, scorțișoară.

Dacă nu avem uleiuri esențiale la îndemână, să ne amintim că Ayurveda a fost concepută inclusiv pentru oameni fără posibilități materiale, sau departe de resurse bogate, deci folosim ce avem! Adică: usturoi (ca aliment), turmeric (aliment, remediu), ghimbir ras (aliment, inhalație, ceai – combate foarte bine congestia și desfundă sinusurile și traheea), combinație de ceai: ½ lgță semințe de chimen + ½ lgță semințe coriandru + ½ lgță semințe de fenicul + ½ lgță frunze de

salvie + 4 căni de apă fierbinte. Se poate face decoct, este mai concentrat. Se beau cca 2-3 căni pe zi.

Dacă avem nasul uscat, congestionat: putem combina ulei de lămâie sau zeamă de lămâie cu ulei de migdale sau măsline sau ricin, și ungem ușor narinele.

Ashwagandha – planta minune: antivirală, conține withaferină, care oprește replicarea virusului, chiar a celor rezistenți la medicația antivirală. Se poate lua câte o lgță de pulbere la 4 ore (sau 1 capsulă de 3 ori pe zi), cu apă caldă/fierbinte.

Neem – plantă cu un puternic potențial anti-viral, anti-inflamator, antibacterian și antifungic. Se ia ca pulbere, în capsule (câte 1-2 cps x 2-3 ori pe zi).

Febră: extract de **salcie albă** (există și capsule), dar nu se ia împreună cu ghimbir, deoarece ambele subțiază sângele!

Plante adaptogene: susțin și stimulează organismul să se adapteze continuu la mediu, astfel încât să reziste la stres. Susțin sistemul imunitar, Ojas – esența vitală. Listă plante adaptogene: Aloe vera, Amla, Ashwagandha, Astragalus, Afin, Dang Shen, Ginseng siberian, Gotu kola, Schizandra, Moringa, Brahmi, Rhodiola, Cordyceps, Soc, Rozmarin, Guduchi, Tulsi, Gymnostemma, Maca, Goji, Ganoderma, Shatavari.

RESURSE INTERNET – PLANTE ADAPTOGENE:

1. <https://drinkmetta.com/blogs/the-elevated-life/the-ultimate-guide-to-adaptogens>
2. <https://www.gardeningchannel.com/ultimate-list-of-adaptogens/>
3. <https://www.arkopharma.com/fr-FR/quest-ce-quune-plante-adaptogene>

CUM SĂ NE CULTIVĂM OJAS:

A. Semne de Ojas puternic: ten strălucitor, ochi limpezi, vigoare fizică, nivel energetic bun, organele de simț funcționează bine, nu există dureri semnificative în corp, stare de fluiditate a corpului și minții, claritate mentală, creativitate, bucurie, stare generală de bine.

B. Ojas scăzut – semne: piele uscată, mâini și/sau picioare reci, organe de simț slăbite, dureri musculare și/sau articulare frecvente, greutate în corp și minte,

uscăciune a gurii, sete frecventă, oboseală cronică, stare bolnăvicioasă, anxietate, depresie, incapacitate de concentrare, atitudine pesimistă sau negativistă.

C. Calitățile lui Ojas: dulce, consistent, onctuos, neted, răcoros – alimente de elecție: avocado și banane, alimente proaspete, suculente, ușor dulci. Alte alimente: vezi tabelul!

D. Remedii ayurvedice care cresc Ojas: **Chyawanprash (ashwagandha, ghee, miere, amla)**, Ojojeevan, băutura în casă: 12 migdale hidratate și decojite, 200 ml apă, 5 curmale hidratate, ½ lgță din fiecare din următoarele condimente: scorțișoară, cardamom, ghimbir pulbere. Se macină la blender, se încălzește și se bea.

ALIMENTE CARE CRESC OJAS

Categorii	Exemple
Fructe	avocado, banane, mere, curmale, smochine și caise
Legume	Legume cu frunze verzi, salată, pătrunjel, bame, cartofi dulci, rubarbă, spanac, napi, creson, zucchini
Cereale	Amaranth, orez basmati, fulgi de ovăz, quinoa, grâu integral
Leguminoase	Fasole mung, soia, lapte de soia, tofu
Lactate	Brânză de capră, brânză proaspătă de vaci, iaurt de casă
Nucifere	Migdale, nuci braziliene, alune de pământ, fistic, nuci
Uleiuri și grăsimi sănătoase	Ghee, ulei de măsline, ulei de cocos

PROGRAMUL ZILEI – PENTRU PREVENȚIE:

- Imediat după trezire, se curăță limba cu o linguriță, se spală dinții și se bea o cană (150-200 ml) de apă fierbinte; opțional, în loc de curățarea limbii – ”oil pulling”
- Mișcarea de dimineață: yoga, dans, fitness, mers pe bandă, bicicletă etc. Ayurveda spune că este bine să face efort fizic până apare o transpirație ușoară, nu până ne obosim!
- Remediile de dimineață: de ex., amestec de uleiuri esențiale și propolis în miere

- Meditație (cine face)
- La cca 30 min după remedii (sau imediat după meditație), micul dejun.
- Pe timpul zilei, se bea ceai fierbinte sau apă fierbinte.
- Dacă există pre-simptome, se iau remedii din 3 în 3 ore!
- Seara, nu se mai mănâncă cu 3 ore înainte de culcare (pentru a preveni producția de mucus), cina este ușoară, se ia ashwagandha înainte de culcare (asigură un somn bun!). Se fac inhalațiile, cu cca ½ - 1 h înainte de culcare. Se ia ultima tură de remedii, nu se bea apă după ele (decât foarte puțin, la nevoie, după minim 15 min de la ingerarea remediilor, dacă e vorba de uleiuri esențiale). Se poate bea vinul fiert, eventual... Ne asigurăm că dormim în mediu cald, nici uscat și nici excesiv de umed.