
Czy Twoja Vata potrzebuje równowagi?

Przygotowałam dla Ciebie kilka podstawowych zaleceń dotyczących trzech najczęstszych dolegliwości związanych z zaburzeniami Vaty.

Chciałabym, żebyś podeszła do sprawy z pełnym zaangażowaniem. Zastanów się jaką jedną rzecz możesz zrobić dla siebie, aby pomóc sobie w odczuwanych dolegliwościach.

Podejmij zobowiązanie i ustal, kiedy zaczniesz wprowadzać zmiany. Nie musisz od razu wdrażać w życie każdego z zaleceń. Zacznij od drobnych kroczków. Zamiast zimnej wody, napij się ciepłej, a idąc na spacer pamiętaj o wełnianych rękawiczkach. To proste, widzisz?

1. Zimne dłonie i stopy

Ogrzewanie

To podstawowe zalecenie, które jest bardzo proste: dbaj o ciepło. Istnieje na to szereg sposobów. Podstawowym jest to, żebyś zwracała uwagę na to, z czego zrobione są Twoje ubrania. Wełna, nawet jeśli delikatnie gryzie, skutecznie ogrzeje Cię w chłodniejsze dni.

Dużą pomoc przyniosą Ci też ciepłe skarpety i rękawiczki. Jeśli podczas przebywania w domu czujesz zimno, zaopatrz się w ciepły termofor. Nie wahaj się też przed sięgnięciem po ciepły, polarowy koc.

Rozgrzewanie

Kolejnym elementem jest rozgrzewanie, przede wszystkim poprzez dodawanie do jedzenia czy napojów odpowiednich przypraw, takich jak: imbir, pieprz cayenne, chilli, cynamon, goździki. Na końcu tego pdf znajdziesz link do ebooka "Przyprawy w Ajurwedzie", który pomoże Ci pogłębić ten temat.

Pomyśl o odwiedzeniu sauny lub, jeśli nie masz takiej możliwości (i nie masz ku temu przeciwwskazań zdrowotnych), weź kilkunastominutową, gorącą kąpiel.

Na wieczór zafunduj sobie moczenie rąk i nóg w gorącej wodzie, z dodatkiem soli. Zaledwie dziesięć minut dziennie potrafi zdziałać cuda!

Masaż ciepłym olejem

Możesz sięgnąć po dobrej jakości olej sezamowy lub olej musztardowy, który ma dodatkowe działanie rozgrzewające. Po masażu weź gorący prysznic, bez użycia mydła.

Jeśli nie dysponujesz dużą ilością czasu, możesz zastąpić masaż olejowy szczotkowaniem ciała na sucho. To zabieg, który skutecznie pobudzi krążenie i doda energii Twojemu ciału. Polecam Ci również Su Džok - prostą metodę akupresury, wykonywaną przy pomocy waleczka lub pierścienia.

Jaką jedną rzecz zrobisz dla swoich zimnych dłoni i stóp?

.....

2. Zaburzenia jelitowe: wzdęcia i zatwardzenia

Ciepłe i gotowane jedzenie

Współcześnie można spotkać sporo dietetycznych nowinek w postaci kolorowych sałatek czy zimnych smoothies z nasionami chia. Paradoksalnie, te zdrowe propozycje przysporzą Ci jeszcze więcej dolegliwości jelitowych.

Najlepiej będą Ci służyły lekkostrawne, pożywne posiłki, spożywane na ciepło w spokojnej i przyjaznej atmosferze. W miarę możliwości zadbaj też o to, żeby były przyrządzane na świeżo, z lokalnych i sezonowych składników.

Odpowiednie tłuszcze

Aspekt odpowiedniego tłuszczu w diecie jest bardzo ważny. Jedzenie, które będzie zbyt suche (np. wafle ryżowe) lub nie będzie zawierało wystarczającej ilości tłuszczu, dodatkowo nasili Twoje objawy.

Przy problemach z trawieniem Ajurweda poleca przede wszystkim masło klarowane (ghee) i pastę sezamową (tahini). Przepis na masło klarowane znajdziesz na naszym blogu, a bezpośredni link do przepisu - na końcu tego pdf.

Dużo wody, najlepiej ciepłej

Nawet, jeśli nie lubisz smaku wody, warto, żebyś spróbowała się przekonać. Wpływu wody na nasz organizm nie da się zastąpić niczym innym - ani sokiem, ani herbatą. Smak wody możesz zmienić kawałkiem cynamonu, cytryny albo listkiem mięty.

Ten aspekt jest tym ważniejszy, jeśli często towarzyszy Ci filiżanka kawy, która dodatkowo wypłukuje wodę i minerały z Twojego organizmu.

Ajurweda szczególnie zaleca picie wody serwowanej na ciepło, która wpływa kojąco na Twój układ trawienny. Zaczynij wdrażanie tego nawyku od rozpoczynania dnia od ciepłej wody, a potem stopniowo zacznij zwiększać ilość wypijanych szklanek.

Jaką jedną rzecz zrobisz dla swoich zaburzeń jelitowych?

.....

3. Problemy z koncentracją

Umiarkowane korzystanie z internetu

Weź sobie to zalecenie do serca i unikaj ekranów, zwłaszcza w godzinach wieczornych. Sprawdzanie maila przed snem, przeglądanie Facebooka czy czytanie wiadomości na portalach informacyjnych - to wszystko jeszcze bardziej pogarsza Twoją koncentrację, a dodatkowo nie ułatwia zasypiania.

Czy Twoja Vata potrzebuje równowagi?

Wyznacz sobie określony czas na bycie online i dbaj o to, aby mieć czas na bycie offline - to w końcu w nim dzieją się najpiękniejsze chwile!

Sz szczególnie polecam Ci eksperyment i spędzenie weekendu bez komputera i telefonu. Poczujesz, że naprawdę naładowałaś baterie i wrócisz do codziennego życia z podwójną energią.

Skoncentrowanie się na jednym zadaniu i kończenie projektów

Masz miliony pomysłów, ale nie masz wystarczającego czasu i siły na ich realizację? Zaczynasz coś, a potem zmieniasz zdanie i bierzesz się za kolejną rzecz? Skoncentruj się na jednym zadaniu i doprowadź je do końca. Zobaczysz jak bardzo Cię to wzmocni i doda skrzydeł do podejmowania kolejnych wyzwań.

Ogranicz multitasking - to iluzja, która sprawia, że sądzimy, że jesteśmy efektywni a tak naprawdę tracimy ogromną ilość energii na przełączanie się między zadaniami. Rób jedną rzecz na raz. Dopiero po tym, gdy ją skończysz - zacznij kolejną.

Regularny sen i cisza

Bez względu na to, co się dzieje, potrzebujesz regularnej pory snu. Ajurweda zaleca kładzenie się spać przed 22.00. To moment, kiedy nasze ciało zaczyna proces regeneracji - jeśli mu na to nie pozwolisz, szybko odbije się to na Twoim zdrowiu.

W parze ze snem idzie potrzeba regularnego przebywania w ciszy. Współczesne życie jest pełne hałasu i ciągłych wrażeń, co prowadzi do tego, że stajemy się przebodźcowani. Cisza to towar deficytowy, najlepiej szukaj jej wśród zieleni i natury.

Jaką jedną rzecz zrobisz dla swoich problemów z koncentracją?

.....

Przydatne linki

[Przepis na masło klarowane](#)

[Przepis na herbatę balansującą Vate](#)

[Bezpłatny ebook "Przyprawy w Ajurwedzie"](#)