



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**  
**Strahinj 99, 4202 Naklo**

**Gradivo za predavanje**

# **AYURVEDA**

**Starodavna modrost uravnoteženja energij**

**Pripravila: ga. Andreja Hribovšek in g. Dušan Bobič**

**Strahinj, 3. 2. 2011**

## 1.1. *Opredelitev zdravja*

Zdravje je dragocenost, ki se je običajno zavemo šele, ko zbolimo. Vendar pa zdravje ni le stanje odsotnosti bolezni, temveč je stanje psiho-fiziološke popolnosti. Je stanje v katerem sta telo in duševnost povezana; je stanje telesne vitalnosti in duševnega zadovoljstva. Zdravje ne pomeni samo, da nismo telesno bolni, temveč pomeni tudi odsotnost psiholoških tegob: brezvoljnosti, prenapetosti, depresivnosti, apatije, naveličanosti, nestrpnosti. Zdravje označuje stanje v katerem prekipevamo od življenjske radosti, optimizma, vedrine, zadovoljstva, vitalnosti in svežine.

Sodobna medicina se navadno ukvarja z zdravljenjem specifične bolezni, ne pa s celostnim vzdrževanjem zdravja. Čeprav gašenje požara sicer reši, kar se rešiti da, pa je dosti modreje skrbeti za to, da se bolezen ali slabo počutje sploh ne pojavita.

Z zdravljenjem simptomov navadno bolezen res odpravimo, a kaj ko se ta lahko slej ko prej spet pojavi, saj nismo odpravili vzroka za nastanek bolezni. In kje leži vzrok za nastanek bolezni?

Vemo, da se človeško telo popolnoma obnovi vsakih nekaj let.

Čeprav navzven izgledamo vedno enaki, pa v resnici ni tako; bolj smo podobni zgradbi, v kateri so stare opeke nenehno nadomeščene z novimi opekami. Naše telo torej očitno ni kot kip, ki je vedno enak, temveč kot reka, ki je sicer vedno ista, a vedno drugačna kot je ugotovil tudi grški modrec Heraklit. Če se torej naše telo nenehno obnavlja, če se material iz katerega je zgrajeno naše telo kompletno zamenja v nekaj letih, zakaj potem nismo vedno mladi, lepi in zdravi?

Odgovor na to je enostaven. Telo se ves čas ustvarja iz vzorca misli in občutkov, ki nastajajo v zavesti. V praksi to pomeni, da se material (atomi, celice) sicer nenehno zamenjuje, vendar pa vzorec, načrt po katerem se to dogaja, ostaja nenehno isti. Vse dokler je naša duševnost sveža in zdrava, se to odraža tudi na telesu: do približno 25 leta starosti se telo razvija in raste. Sčasoma pa nanosi stresov in nepravilnosti porušijo pravilni vzorec in sprememba, ki je bila v mladosti vedno v smeri razvoja in napredka, postane sprememba v smeri staranja in bolezni.

## 1.2. *Temeljne lastnosti*

Ajurveda je veda o lastnostih. Za uporabo ajurvede moramo znati razbirati lastnosti o sebi in svetu, ki nas obdaja. Zaradi tega je ajurvedska praksa zelo enostavna za uporabo, saj vse te lastnosti čutimo s svojimi čutili vsak trenutek. Čutila so sensorji našega telesa (v tehno jeziku bi rekli, da je telo zelo kompleksen sistem z mnogimi sensorji, ki nas opozarjajo na spremembe v delovanju). Na primer: če imamo suho kožo, to začutimo in se moramo primerno naoljiti od znotraj in zunaj, da to suhost uravnotežimo; če nam je vroče se ohlajamo s primerno hrano in gremo pod hladen tuš; če se počutimo težke, jemo lahko hrano in se veliko gibamo itd.... Tako nam naše telo vsak trenutek kaže naše stanje in mi imamo možnost, da ga uravnotežamo in s tem ustvarjamo pogoje za zdravje, vitalnost in mir, ter harmonijo v našem umu.

Vse doživljamo v desetih dvojicah **temeljnih lastnosti**:

- težko – lahko
- mrzlo – vroče
- mastno – suho

- počasno – hitro
- stabilno – mobilno
- mehko – trdo
- motno – jasno
- gladko – grobo
- obilno - drobno
- gosto – tekoče

Te lastnosti najdemo okoli sebe in v nas samih. Spremembe v teh lastnostih vplivajo na nas ves čas. Vsak od teh parov lastnosti predstavlja dve skrajnosti. Dve lastnosti v paru vplivata druga na drugo po dveh osnovnih ajurvedskih načelih:

»Podobno povečuje podobno.«  
»Neko lastnost zmanjšuje njej nasprotna lastnost.«

Ko se naučimo gledati nase in na ljudi okoli sebe kot skupek lastnosti, nam postane jasno, zakaj je vsak posameznik edinstven in se na dražljaje in dogodke odziva zelo različno. S tem spoznanjem lažje sprejemamo druge ljudi in njihovo drugačnost.

### 1.3. *Pet elementov in njihove lastnosti*

Po ajurvedi je vse sestavljeno iz **petih elementov** (znanih kot veliki elementi): **etra, zraka, ognja, vode, zemlje**, ki predstavljajo pet stanj oz. lastnosti energije ali snovi katere doživljamo vsakodnevno v telesnem, duševnem in čustvenem življenju. Elementi so vsepovsod in so v različnih razmerjih prisotni v vseh stvareh. Bogastvo razmerij in lastnosti omogoča ogromno raznolikost življenja. Ker je človek mikrokozmos narave, obstaja vseh pet elementov tudi znotraj vsakega posameznika. S petimi elementi so neposredno povezana naša psihološka nagnjenja, naših pet čutil in različni vidiki telesnega delovanja.

Teh pet elementov predstavlja najosnovnejše značilnosti materialnega sveta. Pri tem ne gre za zrak, ki ga vdihavamo, ogenj, ki ga vidimo v peči, vodo, ki teče iz pipe ali zemljo iz katere raste trava. Takšno razumevanje petih osnovnih elementov je popolnoma zgrešeno, naivno in daleč od resnice. Pet osnovnih elementov označuje pet osnovnih lastnosti, načel, dejavnikov, ki so v naravi. Teh pet osnovnih načel je poimenovanih z enostavnimi, ilustrativnimi imeni, ki si jih je lahko zapomniti in predstavljati, saj s svojimi značilnostmi lepo ponazarjajo osnovne lastnosti petih elementov.

**Pet osnovnih elementov torej predstavlja najosnovnejše lastnosti narave.**

Element prostora ima prostornost, neomejenost. Element zraka ima lastnosti gibanja in prodiranja v najmanjše koticke, tako kot veter. Element vode ima lastnost tekočnosti, ogenj lastnost vročine, zemlja pa lastnost stabilnosti, trdnosti in strukture.

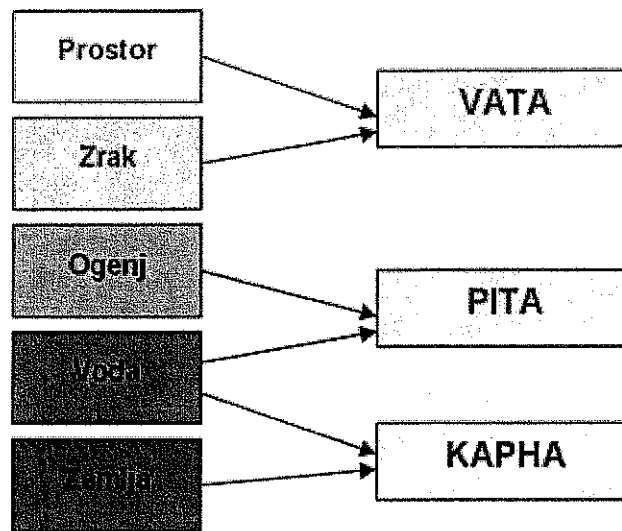
Ajurveda pravi, da se teh pet osnovnih značilnosti v plesu kreacije oz. manifestacije združuje in tako nastanejo tri doše oz. energijski principi oz. vitalne energije.

Kombinacija **prostora** in **zraka** povzroči nastanek **Vata** doše.

Kombinacija **ognja** in **vode** povzroči nastanek **Pita** doše.

Kombinacija **vode** in **zemlje** povzroči nastanek **Kapha** doše.

## 2. Tri vitalne energije in njihove lastnosti



Pet velikih elementov se združuje v tri vitalne (osnovne) energije, doše oz. principe delovanja, ki so v različnih deležih prisotni v vsem in v vsakomur. Vsaka doša je kombinacija **dveh elementov**. **Tri doše (vata, pita, kapha)** uravnavajo vse fiziološke in psihološke procese v telesu in umu ter so prisotne v vsaki celici, tkivu in organu. Z njimi lahko opišemo vse telesne značilnosti, duševne zmogljivosti in čustvena nagnjenja.

**Ko so v ravnovesju proizvedejo plemenite lastnosti kot so razumevanje, sočutje in ljubezen. Ko njihovo ravnovesje uničijo stres, neustrezna prehrana, vremenski pogoji ali drugi faktorji, lahko povzročijo negativna čustva kot na primer jezo, strah in pohlep.**

Doš podobno kot elementov ne moremo zaznati s čutili, lahko pa s čutili **zaznamo njihove lastnosti**. Imajo lastnosti dveh sestavnih elementov, posamično ali v kombinaciji.

**Popolno zdravje in dobro počutje lahko dosežemo samo takrat, ko doše skupaj delujejo harmonično.** Zato se moramo zavedati, da se doše nenehno spreminjajo zaradi došičnih lastnosti načina življenja in okolja. Ko se zavedamo lastnosti doš v telesu in došičnih lastnosti vsakodnevnega življenja, lahko ajurvedo uporabljamo za to, da jih ohranimo v ravnotežju, ki je zdravo za nas. Ko smo sposobni zaznavati vsa neravnotežja, lahko z ajurvedo znova vzpostavimo ravnotežje naših doš in dosežemo popolno zdravje.

Vsaka doša je kombinacije dveh elementov od katerih eden prevladuje nad drugim:

- **Vata:** zrak, eter
- **Pita:** ogenj, voda,
- **Kapha:** voda, zemlja

## 2.1. Lastnosti VPK (Vate, Pite, Kaphe)

Vsi ljudje imamo vse tri doše, toda navadno je ena od njih primarna, druga sekundarna in tretja najmanj zastopana. Tako ima vsaka oseba svoj določen **energijski vzorec, individualno kombinacijo fizičnih, duševnih in čustvenih lastnosti**, ki gradijo njegovo konstitucijo oz. energijski profil (**prakruti**). Tako kot ima vsak svoj prstni odtis, ima tudi vsak svoj **energijski odtis – unikatno ravnovesje ali razmerje med vato, pito in kapho, ki je izključno njegov**. Ravnovesje doš je za vsakega posameznika unikatno in to pomeni, da je njegova točka moči, vitalnosti, zdravja, radosti v **njegovem osebnem ravnovesju doš** in NE pomeni, da so vse tri doše v stanju ravnovesja takrat, ko dosežejo procentualno enako zastopanost v energijskem profilu oz. konstituciji posameznika.

**Zdravje je odvisno od ohranjanja razmerja doš v ravnovesju glede na posameznikov prakruti**. Ravnovesje je naravni red stvari, neravnovesje povzroči in odseva nered. V našem telesu se vseskozi odvija igra med redom in neredom, ki določa naše zdravstveno stanje. **Zdravje oz. ravnovesje je red, bolezen oz. neravnovesje je nered.**

**Vata** (lastnosti zraka in etra):

- **je energija gibanja**
- usmerja katabolizem, nujen proces razgraditve večjih molekul v manjše
- usmerja vso aktivnost v telesu tako mentalno kot fizično
- odgovorna je za dihanje, mežikanje naših oči, utrip srca, premike v citoplazmi in celicah
- usmerja dražljaje v našem živčnem sistemu
- **v ravnovesju** pospešuje kreativnost, fleksibilnost in zbuja občutke svežine, lahкости, sreče, veselja
- **v neravnovesju** proizvede strah, živčnost, tesnobo, celo drhtenje in krče
- ključne lastnosti so:  
**lahko, hladno, suho, subtilno, jasno, mobilno, razpršeno, eratično**

**Pita** (lastnosti ognja in vode):

- **je energija ogrevanja ali metabolizma**
- regulira metabolizem, prebavo in vsrkavanje
- regulira prebavo, absorbcijo, presnovo in telesno temperaturo
- prisotna je v encimih in amonokislinah, ki igrajo glavno vlogo v metabolizmu
- regulira telesno toploto skozi kemično presnovo hrane
- spodbuja apetit in vitalnost
- procesiranje zunanjih vtisov in vgraditev v naš »sistem«
- **v ravnovesju** pospešuje inteligenco in razumevanje (ki je bistveno za učenje)
- **v neravnovesju** prebudi vročekrvna čustva, kot so frustracija, jeza, sovražstvo, kritičnost in ljubosumnost
- njene ključne lastnosti so:  
**lahko, vroče, mastno, ostro, tekoče, svetlo, kislo, jedko**

**Kapha** (lastnosti vode in zemlje):

- **je energija, ki oblikuje telesno strukturo, lepilo, ki drži skupaj celice**
- spodbuja anabolizem, proces graditve telesa, rasti, nastanka novih celic in obnove že obstoječih
- oskrbuje tekočine, potrebne za življenje naših celic in telesnih sistemov
- podmazuje sklepe, vlaži kožo, pomaga celiti rane in ohranja imunski sistem
- prinaša moč, odločnost in stabilnost

- v ravnovesju se izraža nagnjenost do ljubezni, miru in oproščanja
- v neravnovesju je odgovorna je za čustva pretirane navezanosti, pohlepa, zavidanja in hlastanja
- njene ključne lastnosti so:  
**težko, hladno, mastno**, počasno, spolzko, gosto, statično, mehko

Lastnosti VPK (Vata,Pita,Kapha) so zaradi lažjega razumevanja naštetje ločeno, vendar **VPK niso ločene energije, temveč različni vidiki iste energije**. Vedno so prisotni v neskončni raznolikosti kombinacij.

**Vata predstavlja načelo gibanja in premika pito in kapho, ki sta negibni. Ko je vata v neravnovesju, vpliva in zmoti tudi ostali dve doši. Večina bolezni ima za vzrok poslabšano vato.**

## 2.2. Skupne in nasprotne lastnosti

Vsaka doša ima skupne lastnosti z drugo došo, tretja pa ima nasprotne lastnosti (skupne lastnosti se med seboj rahlo razlikujejo):

- **Vata in Pita sta lahki; Kapha je težka** (lastnost Vate in Pite se nanaša na težo: Vata je lahka in hladna, Pita pa je lahka in vroča)
- **Vata in Kapha sta mrzli, Pita je vroča** (mraz Vate je suh, Kaphe pa moker; Vata ni tako mrzla kot Kapha; suho in mrzlo podnebje ni tako mrzlo kot vlažno in mrzlo podnebje)
- **Pita in Kapha sta oljnati, Vata je suha** (Pita je rahlo oljnata, Kapha pa je lahko močno oljnata)

### Nasprotujoče si lastnosti in ravnotežje

Vsaka doša ima sposobnost uravnavanja in uravnoveženja, ki izhaja iz nasprotujočih si lastnosti sestavnih elementov doše, npr.:

- Stopnjo disperzije zraka v Vati določa prostor (eter). Če je prostora preveč je zrak preveč razpršen.
- Preveč ognja v Piti lahko upari vodo in povzroči izsušitev, preveč vode pa zaduši ogenj.
- V Kaphi postane pri povečanju utekočinjenosti (voda) snov redkejša, relativna preobilnost zemeljskega elementa (zemlja) po jo utrdi.

## 2.3. VPK in konstitucija oz. energijski profil posameznika

Ajurveda je veda, ki vedno obravnava posameznika. Posameznik je edinstven in v njem se došično razmerje kaže na svoj način. Razmerje doš v naši konstituciji oz.energijskem profilu in lastnosti, ki jih izražajo, so pri posamezniku tako neponovljivi kot prstni odtis. Čeprav se lahko lastnosti VPK (Vata, Pita, Kapha) posameznika kombinirajo na neskončno število načinov, opisuje ajurveda tri vrste konstitucije:

- **Enojni tip** – prevladuje ena doša (posameznik ima konstitucijo vata, pita ali kapha)
- **Dvojni tip** – dve doši sta enako močni (posameznikova konst. je vata-pita, pita-kapha ali vata-kapha)
- **Trojni tip** – vse doše enako močne (posameznik ima konstitucijo vata-pita-kapha), zelo redko

Sestavo in razmerje med vato, pito in kapho vsake osebe določajo:

- genetska struktura,
- prehrana, življenjski stil ter čustva obeh staršev v času spočetja,
- vremenski pogoji in kozmični pogoji v času spočetja.

Iz tega se vidi, da je čas spočetja izredno pomemben čas, saj zaznamuje posameznika za celo življenje s svojim energijskim vzorcem. Zaradi tega je potrebno v času spočetja zagotoviti medsebojno ljubezen in spoštovanje obeh staršev ter v največji možni meri njuno individualno uravnoteženost. Če bodo v njunih življenjih prevladovali napetost, stres, jeza, nespoštovanje imata veliko večjo možnost, da te lastnosti energij preneseta tudi na svoje potomce. Le-ti bodo v svojem življenju morali vlagati izredno veliko volje in napora, da se bodo uravnotežali.

Ko je posameznikovo razmerje doš v ravnovesju se ohrani izvrstno zdravje skoraj v vseh okoliščinah, ko pa ni, bo posameznik, ne glede na skrb, bolehal večino časa. Ravnovesje doš ne pomeni, da moramo imeti enako količino vate, pite in kaphe, pač pa, da ohranjamo razmerje kakršnega smo imeli ob spočetju. Edinstveno in posebno sestavo oz. razmerje treh doš pri spočetju imenujemo »**prakruti**« kar pomeni »narava«. To je naš psihobiološki temperament.

»Prakruti« se med življenjem ne spreminja.

Zaradi vremena, prehrane, dela, stresa, čustvenega stanja, vadbe ali njene odsotnosti se spreminja stanje doš v našem umu in telesu. To spremenjeno stanje doš, ki nakazuje trenutno zdravje se imenuje »**vikruti**«.

Če je zdravje popolno potem je »vikruti« enak »prakruti«.

Poznavanje lastne konstitucije je prvi korak pri predvidevanju neravnovesja, zaradi katerega lahko zbolimo, in vrste bolezni, zaradi katere bomo verjetno zboleli. To znanje pa nam omogoča takšno prilagajanje v življenju, da bomo lahko obdržali doše v »ravnotežju« kar pomeni, da ohranjamo doše v razmerju svoje konstitucije. Ko se doseže in vzdržuje lastno razmerje doš v ravnotežju se naša vitalnost poveča.

#### Pomembno:

Najmočnejša doša v naši konstituciji je najbolj nagnjena k povečanju, zato je potrebno biti najbolj pozoren na bolezni, povezane s povečanjem te doše.

## 2.4. Značilnosti posameznikove konstitucije

Da bi z ajurvedo ohranjali dobro počutje in vitalnost, moramo poznati svojo konstitucijo (**izvorno kombinacijo oz. prakruti**) to je razmerje vate, pite in kaphe v telesu. Svojo konstitucijo lahko spoznamo z natančnim opazovanjem.

Na splošno so značilnosti doš sledeča:

- **Vata:** nagnjenost k skrajnostim, nerednostim, nizki/visoki rasti, nizki teži in suhosti
- **Pita:** povprečna ali srednja rast, ostrost, hitrost, lahkost
- **Kapha:** velikost (velika telesna zgradba, sklepi), teža, počasnost

## VATA

### Glavne lastnosti:

- **suho** – suha koža, lasje, ustnice, jezik, danka; nagnjenost k zaprtju; hripav glas
- **lahko** – lahke mišice, kosti, drobna telesna zgradba; rahlo in pičlo spanje; premajhna telesna teža
- **hladno** – hladne dlani, stopala, počasna cirkulacija; sovraži hladno in ljubi vroče; togost mišic
- **grobo** – groba, razpokana koža, nohti, lasje, zobje, dlani in stopala; pokajoči sklepi
- **subtilno** – subtilni strah, bojazen in negotovost; drobni mazolji; mišični krči; nežno telo
- **mobilno** – hitra hoja in govorjenje, opravljanje več stvari istočasno; nemirne oči, obrvi, dlani, stopala; številne sanje; radi potujejo; nihajoča razpoloženja in nezanesljiva zvestoba
- **jasno** – jasnovidnost; takoj razume in pozablja; bister, odprt um, pogosto se počuti prazen in osamljen
- **zapiralno** – suh, dušič občutek v grlu; kolcanje in riganje; ima rad mastne, kašaste juhe; nujno potrebuje sladke, kisle in slane okuse

### Oseba s prevladujočo došo Vata:

- lahka, vitka telesna konstitucija (Vata je brez elementa zemlje in vode)
- hitro reagiranje (zrak)
- entuziastičen, hitro se navduši (prostor)
- izredno hitro dojema, vendar hitro pozablja (zrak, prostor)
- občutljiva na mraz (nima ognja)
- nagnjenje k suhi koži (nima vode)
- nagnjenje k zaskrbljenosti (nima zemlje, ki daje stabilnost)
- lahko in prekinjeno spanje (nima zemlje, ki daje stabilnost)
- nagnjenje k zaprtosti (suhost – nima vode)
- nagnjenje k napenjanju (zrak)
- veliko miselne aktivnosti (zrak – gibljivost)
- **življenski slog** - eratičen; dobro služijo denar, toda tudi hitro zapravijo, impulzivno in za malenkosti; ne znajo varčevati in načrtovati

### Značilne motnje:

- zaprtje, napihovanje plinov
- oslabelost, artritis, pljučnica
- pretirano suha koža, suhe ustnice, suhi lasje, razpokane bradavice in razpokane pete
- živčne motnje, mentalna zmedenost, nemiren in hiperaktiven um
- krči in trzaji na obrazu, razbijanje srca
- mišična zategnjenost, bolečine v spodnjem delu hrbta in križu
- PMS (bolečine v hrbtu in želodcu, nespečnost, občutki tesnobe, strahu in negotovosti)
- pogosto jih mučijo prebavne težave in težko absorbirajo hrano
- zaprtje je ena njihovih najpogostejših bolezni

### Vzroki poslabšanja:

- glasni zvoki, mamila
- sladkor, kofein in alkohol, hladna hrana
- izpostavljenost mrzlemu vremenu (jesen, zima, suhi, hladni vetrovi)
- surova zelenjava in sadje (povečuje zaprtje)
- post



#### Pogoji za izboljšanje:

- topla oblačila
- jesti toplo in težje prebavljivo hrano (vlažna in rahlo mastna, začimbe, ki »pogrejejo«)
- parne kopeli, vlažilniki prostora in vlaga
- potrebujejo sladke, kisle in slane okuse

#### Splošna navodila za uravnoteženje Vate:

- naj jim bo toplo
- naj ostanejo mirni
- izogibajo naj se surovi hrani
- izogibajo naj se mrzli hrani
- izogibajo naj se izjemno nizkim temperaturam
- naj jedo toplo in začinjeno hrano
- naj se držijo rutine

## PITA

#### Glavne lastnosti:

- **vročje** – dober prebavni ogenj; velika ješčnost; telesna temperatura je večkrat višja kot normalna; sivi lasje z nazaj pomaknjenim lasiščem ali plešo; mehki rjavi lasje
- **ostro** – ostri zobje, izrazite oči, zašiljen nos, stanjšana brada, srčast obraz; dobra absorpcija in prebava; oster spomin in razumevanje; razdražljivost; zgaga, goreči občutki na splošno; močni občutki jeze in sovraštva
- **lahko** – lahka/srednja telesna zgradba; ne prenese svetle luči; lepa bleščeča koža, jasne oči
- **mastno** – mehka mastna koža in lasje; ne mara preveč ocvrte hrane (ker lahko povzroči glavobol)
- **tekoče** – redke tekoče stolice (blato), mehke občutljive mišice; preveč urina, potenje in žeja
- **razširjajoče** – pita se širi kot koprivnica, akne, vnetja po celem telesu; željni slave
- **kislo** – preveč kisline v želodcu, kisli pH; občutljivi zobje, preveč sline
- **grenko** – grenek okus v ustih, slabost v želodcu, bruhanje; odpor do grenkobe; ciničnost
- **mesnat vonj** – neprijeten vonj pod pazduhami, v ustih, na podplatih; nogavice smrdijo
- **rdeče** – zardela koža, lica in nos, rdeče oči; rdeča barva slabša pito
- **rumeno** – rumene oči, koža in urin; rumena barva povečuje pito; pot ima močan jedek vonj, tudi njihova stopala se potijo in zaudarjajo

#### Oseba s prevladujočo došo Pita:

- precej atletska telesna konstitucija (voda, ogenj)
- hitro dojetanje, srednje dober spomin
- ambiciozen, voditelj (ogenj)
- občutljiv na sonce in vročino (ogenj)
- mastna koža (voda)
- hitro razdražen in razburjen (ogenj)
- dober govornik, oster razum (ogenj)
- dober apetit, dobra prebava (ogenj)
- ljubi mrzle jedi in pijače (ogenj)
- pronicljive oči, lahko nagnjen k cinizmu (ogenj)

- **življenski slog** - zaposlen, vendar z velikimi cilji; urejenost jim pomeni veliko; iščejo bogastvo in živijo precej dobro; radi živijo v udobnih domovih in se vozijo z dobrimi avtomobili; ljubijo parfume, drage kamne, nakit,...; stremijo k temu, da bi postali dobri govorniki

**Značilne motnje:**

- vročine, vnetja, zlatenica
- slaba prebava, pretirana ješčnost
- pretirano potenje, gnojenje, goreče oči
- kolitis (kronično vnetna črevesna bolezen), vnetje grla
- PMS (preobčutljivost prsi, vroči valovi, izpuščaji, vnetje sečnice, goreč občutek pri uriniranju)
- zgodnja prva menstruacija pri deklicah (pri desetih letih)

**Vzroki poslabšanja:**

- poletje, sonce, vročina, vroče vlažno vreme
- preveč začinjene hrane (črni poper, kajenski poper, curry)
- kislo sadje in agrumi (grenivke, kisle pomaranče)
- pokvarjen jogurt, cigarete, kislo vino
- delo blizu ognja in ležanje na soncu
- ocvrta hrana, mastna hrana, maslo (povzročajo slabosti v želodcu in glavobol)

**Pogoji za izboljšanje:**

- morali bi jesti sladko, grenko in zapiralno hrano
- ko so lačni morajo zelo kmalu jesti, drugače postanejo razdražljivi in hipoglikemični
- izogibati bi se morali močnemu soncu in pretirano svetli luči
- zmanjšati gonjo za uspehom

**Splošna navodila za uravnoteženje Pite:**

- izogibajte se pretirani vročini
- izogibajte se pretirani uporabi olja
- izogibajte se pretirani pari
- omejite uporabo soli
- jejte hladne, nezačinjene jedi
- pijte hladno (ne ledeno) pijačo
- telovadite med hladnejšim delom dneva

KAPHA
-------

**Glavne lastnosti:**

- **težko** – težke kosti in mišice, velika postava; večkrat prekomerna telesna teža; prizemljen; globok, težak glas
- **počasno** – počasna hoja in govorjenje; počasna prebava in metabolizem; počasne geste
- **hladno** – hladna, lepljiva koža; enakomeren apetit in žeja s počasno presnovo in prebavo; ponavljajoči se prehladi, kongestija, kašelj; želja po sladkarijah

- **mastno** – mastna koža, lasje in obraz; podmazani sklepi in drugi organi
- **vlažno** – kongestija v prstnem košu, sinusih, grlu in glavi
- **gladko** – gladka koža; nežna, mirna narava; gladkost organov
- **čvrsto** – gosto obložena maščoba; debela koža, lasje in nohti;
- **mehko** – mehek, všečen pogled; ljubezen, skrb, sočutje in prijaznost
- **viskozno** – viskozna, lepljiva, vezivna kvaliteta povzroča kompaktnost, trdnost sklepov in organov; rad se objema; v ljubezni in odnosih globoko vdan
- **motno** – zgodaj zjutraj je um »oblačen in meglen«; za začetek dneva pogosto potrebuje kavo kot stimulans
- **sladko** – anabolično delovanje sladkega okusa spodbuja nastanek spermijev, povečuje kakovost semena; močna želja po spolnosti in oploditvi; abnormalno delovanje lahko povzroči hlastanje po sladkarjih
- **slano** – pomaga pri prebavi in rasti; vzdržuje osmotsko stanje; abnormalno delovanje lahko povzroči hlastanje po soli in zadževanju vode

#### **Oseba s prevladujočo došo Kapha:**

- debelejša telesna konstitucija (zemlja)
- počasna, metodična aktivnost (zemlja)
- počasno dojemanje, dober spomin (zemlja, brez ognja, zraka)
- odpor do meglene in mokrega vremena (voda)
- precej mastna, mehka koža (voda)
- se počasi razdraži ali razburi, prijazen in ljubeč (voda, zemlja)
- dolg, globok spanec (zemlja)
- počasna prebava, slab tek (nima ognja)
- mirna, uravnotežena osebnost (zemlja)
- **življenski slog** – umirjen in reden; preveč rutine; stabilnost jim omogoča denar zaslužiti in zadržati; znajo varčevati; ne odstopajo od povprečja; zapravljajo le za malenkosti (za sir, bombone, piškote)

#### **Značilne motnje:**

- debelost, diabetes, hipertenzija, srčni napad
- prehlad, gripa, sinusna kongestija, kongestija bronhijev, sluz
- počasnost, pretirana telesna teža
- zadrževanje vode
- sinusni glavoboli
- PMS (pretirana čustvenost, zadrževanje vode, belega toka in preveč uriniranja; občutek navezanosti, pohlep, duševna otopelost, predolg spanec)

#### **Vzroki poslabšanja:**

- sladke, slane in mastne jedi (nabiranje vode in kilogrami)
- mrzla in zamrznjena hrana; ohlajena voda
- sladkosnednost (bomboni, čokolada, piškoti), nenehno hranjenje
- lubenice, sladko sadje, jogurt in drugi mlečni izdelki
- posedanje, brezdolje, sedeče delo, ždenje za pisalno mizo
- počasna hoja, plavanje (telo absorbira preveč vode)
- spanje po obroku (spanje podnevi povečuje Kapho)
- presežna Kapha upočasni predavo in metabolizem ter znižuje prebavni ogenj (debelost)
- zima in zgodnja pomlad (takrat je vreme težko, mokro, oblačno in mrzlo)
- polna luna (zaradi zadrževanja vode)

**Pogoji za izboljšanje:**

- lahke jedi z grenkimi, trpkimi in ostrimi okusi
- krepka telovadba, jogging

**Splošna navodila za uravnoteženje Kaphe:**

- veliko telovadite
- izogibajte se težki hrani
- ostanite aktivni
- spremenite rutino
- izogibajte se mlečnim izdelkom
- izogibajte se ledeni hrani in pijači
- izogibajte se mastni hrani
- jejte lahko, suho hrano

**POMEMBNO**

Prakruti je idealno stanje doš (to je ravnovesje, ki pa ne pomeni enakih količin Vate, Pite in Kaphe, pač pa ohranjanje našega izvornega razmerja doš). Vikruti je trenutno stanje doš (to je neravnovesje iz katerega si pomagamo s pravilno prehrano, položaji iz joge, zdravilnimi zelišči, dnevno rutino,.....) Če vikruti prikaže povečanje ene od doš je potrebno slediti navodilom za umiritev le te. Če pa sta prakruti in vikruti približno enaka se izbere prehrano in življenski stil za umirjanje najmočnejše doše.

## 2.5. Doše in um

V Ajurvedi ima tudi um konstitucijo in na splošno obstaja med njim in našo telesno konstitucijo močna povezava. Prav tako se lahko po VPK (Vata, Kapha, Pita) razvrsti tudi naša čustva. Posamezniki so po naravi nagnjeni k določenim čustvenim značilnostim, na katere vpliva njihova konstitucija. Praviloma se pozitivna čustva občutijo bolje takrat ko so naše doše v ravnotežju. Trenutno došično stanje vpliva na naše misli in občutke.

Došično ravnovesje povzroča sledeča pozitivna stanja oz. občutke:

**Vata:**

- ustvarjalnost, entuzijazem, svoboda, radodarnost, veselje, vitalnost
  - značilnost je umetniška žilica in velika domišljija ter ustvarjalnost
  - zamisli težko uresničuje, saj domišljijo nenehno prevevajo nove zamisli
  - spomin ni ravno najboljši

**Pita:**

- ambicioznost, koncentracija, zaupanje, pogum, želja po znanju, sreča, inteligenca
  - pozoren in osredotočen um
  - podatke si hitro zapomni in jih izkoristi v svoje dobro
  - hitro si zapomni stvari, za katere meni, da pomagajo doseči cilj

- težave ima s pomnjenjem rojstnih dnevv in obletnic

#### Kapha:

- skrb, osredotočenost, sočutje, zadovoljstvo, zaupanje, izpolnitev, prizemljenost, potrpežljivost, občutek, da te nekdo hrani, stabilnost, podpora, nežnost
  - trden in zanesljiv um
  - učiti se je treba dlje, vendar se naučeno dobro zapomni
  - v umu je včasih prisotno nezanimanje
  - običajno gre za zadovoljstvo z obstoječim, zato se ne išče novih dražljajev

#### Darilo ljubezni:

Ljubezen je brezpogojna in univerzalna. Nanjo ne morejo vplivati telesna, čustvena ali duševna stanja, čeprav to lahko drži za sposobnost sprejemanja in dajanja ljubezni.

## 2.6. Uravnovežanje Vate, Pite in Kaphe

### Kaj uravnoveži došo Vata?

- Hrana, ki pomirja Vato
- Ajurvedski preparati, namenjeni Vata doši (čaji, eterična olja...)
- Abhjanga (masaža telesa s sezamovim oljem)
- Topla, prekuhana hrana in pijača
- Zgodnje spanje (pred 22:00)
- Veliko počitka. Rednost v dnevni rutini (vse dejavnosti – kosilo, spanec, delo, meditacija... ob približno istem času)
- Zmanjšanje uživanja pravega čaja, alkohola, cigaret in ostalih stimulansov
- V hladnem in vetrovnem vremenu je dobro poskrbeti za toplo obleko in toplo okolje brez prepiha
- Potrebno se je izogibati lakoti in praznemu želodcu, dobro je pogosto jesti
- Dolg, topel tuš ali kopel zjutraj
- Dobro se je izogibati mentalnemu naprezanju
- Dobro je zmanjšati preveliko stimulacijo (glasno glasbo, nasilne filme, pozno TV)
- Svetlo, sončno okolje
- Toplota nasploh
- Dobro je zmanjšati nepotrebna potovanja in spremembe
- Tople, sladke, kisle dišave: bazilika, pomaranča, vrtnica (geranija), klinčki...

### Kaj uravnoveži došo Pita?

- Hrana, ki pomirja Pito
- Ajurvedski preparati, namenjeni Pita doši (čaji, eterična olja...)
- Hlad. Dobro se je izogibati vročini ter vroči hrani ali pijači
- Dobro je zmanjšati pikantno, kislo, slano, vročo, oljnato in lahko hrano
- Zmernost v aktivnosti
- Dobro si je privoščiti prosti čas in ne samo delati
- Redni obroki, še zlasti kosilo opoldne
- Sladke in hladne dišave: sandalovina, vrtnica, meta, cimet, jasmín

### Kaj uravnoveži došo Kapha?

- Hrana, ki pomirja Kapho

- Ajurvedski preparati, namenjeni Kapha doši (čaji, eterična olja...)
- Živahna in redna vsakodnevna telesna vadba
- Toplota
- Sveže sadje, zelenjava in stročnice
- Pikantna, grenka, trpka, lahka, suha in topla hrana
- Zmanjšati je treba težko, oljnato, hladno, sladko, kislo in slano hrano
- Priporočljivo je iskati spremembe in nove izkušnje
- Dobro je biti na toplem v hladnem in vlažnem vremenu
- Zgodnje spanje, zgodnje vstajanje
- Topli in začinjeni vonji: brin, evkaliptus, kafra, klinčki, majaron

## 2.7. Hrana, ki uravnoteža Vato, Pito in Kapho

### Hrana, ki zmanjša došo Vata:

Dobro je pogosto jesti, vendar ne več, kot lahko udobno prebavimo.

**Mlečni proizvodi** umirjajo Vata došo. Mleko naj bo prevreto, nikoli hladno. Mleka ne uživamo skupaj z večjim obrokom, temveč samega.

**Sladila:** vsa sladila pomirjajo Vata došo.

**Žitarice:** riž in pšenica pomirjata Vata došo. Dobro pa je zmanjšati uživanje ječmena (ješprenj), koruze, prosa, ajde, rži ter ovsa.

**Sadje:** priporočljivo je sladko, kislo ter "mesnato" sadje kot so pomaranče, banane, avokadi, grozdje, češnje, kokos, dateljni, sveže fige, kivi, grenivke, limone, breskve, melone (dinje), jagode, slive, ananas, mango, papaja... Dobro je zmanjšati suho sadje (razen, če ga prej namočite) ter lahko sadje kot so jabolka, hruške, granatno jabolko, brusnice in lubenice, predvsem pa se izogibajte nezrelega sadja

**Zelenjava:** priporočljiva je rdeča pesa, korenje, kumare, asparagus, sladki krompir. V zmernih količinah so dobri, še zlasti skupaj z oljem ali ghijem, vsa zelena listnata zelenjava, brokoli, cvetača, bučke, krompir. Dobro je zmanjšati uživanje kalčkov in zelja.

**Začimbe:** kardamon, kumina, ingver, cimet, sol, klinčki, gorčično seme, črni poper v malih količinah.

**Oreščki:** vsi oreščki s dobri za Vata došo.

**Stročnice:** povečujejo Vata došo.

**Olja:** vsa olja umirjajo Vata došo.

### Hrana, ki zmanjša došo Pita:

**Mlečni proizvodi:** mleko, maslo, sladka smetana in ghi so dobri. Zmanjšajte porabo kislih mlečnih proizvodov (jogurt, kislá smetana, sir...).

**Sladila:** vsa sladila, razen medu in melase, pomirjajo Pita došo.

**Žitarice:** primerne so pšenica, riž, ječmen in oves, izogibati pa se je dobro ajdi, koruzi, rjavemu rižu in rži.

**Sadje:** priporočljivo je sladko sadje (zrele, sladke pomaranče, avokado, rdeče grozdje, sladke češnje, kokos, dateljní, sveže fige, melone (dinje), mango, papaja... Dobro je zmanjšati kisló in nezrelo sadje.

**Zelenjava:** priporočljivi so: asparagus, kumare, krompir, sladki krompir, listnata zelenjava, buča, brokoli, cvetača, zelena, solata, bučke, zeleni fižol. Dobro je zmanjšati: ostro papriko, paradižnik, korenje, peso, čebulo, česen, redkev, špinačo.

**Začimbe:** kardamon, koriander, janež, cimet so dobri. Čeprav povečujejo Pito so v zelo malih količinah primerni tudi kumina, ingver, črni poper, klinčki, seme zelene, sol in gorčično seme. Potrebno pa se je izogibati čiliju in feferonom.

**Oreščki:** vsi oreščki razen olupljenih mandeljnov povečujejo Pito.

**Stročnice:** razen soje so vse stročnice primerne.

**Olja:** olivno, sončnično in kokosovo olje so zelo priporočljivi. Dobro je zmanjšati sezamovo, mandeljevo in koruzno olje.

### Hrana, ki zmanjša došo Kapha

**Mlečni proizvodi:** vsi mlečni proizvodi povečujejo Kapha došo, vendar je v zmernih količinah ali pomešano z vodo primerno posneto prekuhanó mleko z turmerikom ali ingverjem.

**Sladila:** vsa sladila, razen medu, povečujejo Kapha došo.

**Žitarice:** večina žitaric je primernih za Kapha došo, še zlasti ječmen (ješprenj) in proso. Pšenica in riž pa povečujeta Kapho.

**Sadje:** priporočljivo je lahko sadje (jabolka, hruške...). Dobro je zmanjšati kisló in težko sadje (pomaranče, banane, ananas, fige, dateljní, avokado, kokos, melone...).

**Zelenjava:** vsa zelenjava je primerna, razen paradižnika, sladkega krompirja, kumar in bučk (te le v zmernih količinah).

**Začimbe:** primerne so vse razen soli.

**Oreščki:** vsi oreščki povečujejo Kapho.

**Stročnice:** primerne vse razen soje.

**Olja:** vsa olja povečujejo Kapho, zato naj se jih uporablja le v majhnih količinah.

### Kako uporabljamo zgornje nasvete ?

Ne poskušajte na silo spremeniti svojega jedilnika. Zgornji nasvet so le za oporo, ki vam omogoča prepoznati, kaj je dobro za vas in kaj bi bilo bolje zmanjšate v svoji prehrani. Recimo da ste npr. uživali veliko jogurta ali pomarančnega soka, misleč, da je to zdravo. Zdaj pa ste zdaj ugotovili, da je zaradi povečane Pite bolje zmanjšati uživanje kisle hrane. Kaj storiti?

Če ste se na to vrsto hrane že psihično močno navadili (kljub temu, da vam povečuje kislino in s tem Pita došo), počasi zmanjšujte njen delež v prehrani. Če pa ste jogurt ali pomarančni sok uživali samo zato, ker ste nekje prebrali, da je to zdravo, v resnici pa vam to sploh ni prijalo, vam ne bo težko zmanjšati te vrste hrane.

Vzemimo še drugo situacijo: če imate npr. povečano Kapho, hkrati pa ljubite sladkarije (ki seveda Kapho močno povečujejo), kaj storiti? Poskusite uživati več lahkega sladkega sadja in medu namesto sladil. Absolutno pa se izogibajte umetnim sladilom (ki so sicer res brez kalorij, a zelo škodljiva!).

Močne in dolgotrajne slabe navade je težko odstraniti zgolj z regulacijo prehrane in obnašanja. Zato je pristop iz strani duševnosti prvi in najpomembnejši pristop Mahariši Ajurvede. Meditacija nenaporno in zelo učinkovito odstranjuje stare miselne vzorce, ki so temeljni vzrok škodljivih razvad. Problemi z napačno prehrano sčasoma odpadejo sami od sebe in ugotovimo, da smo vedno bolj v soglasju z pravimi potrebami telesa. Naravna inteligenca telesa prične samodejno, brez intelektualiziranja uravnati telesne potrebe in prehrana postane spontano pravilna.

## 2.8. Pomen OKUSOV pri uravnotežanju Vate, Pite in Kaphe

Osnovna informacija o hrani je po Ajurvedi vsebovana v njenem okusu. Zaradi tega je Ajurveda tako preprosta za uporabo. Ne potrebujete nobenih intelektualnih razglabljanja ali analiz hrane, da bi se znali uravnotežiti. Zadostuje senzor v naših telesih in sicer čutilo za okus. Z njim se lahko v vsaki situaciji uravnotežite s hrano, če poznate kateri okus vašo najbolj zastopano došo ali dve doši pomirja.

Ajurveda loči šest okusov: sladek, kisel, slan, grenek, oster (pikanten) in trpek. Sladek okus vsebuje ne le sladkor, temveč večina žitaric, sadje, olja, mleko, itd. Kisel okus ima večina sadja, kisli mlečni izdelki, itd. Slan okus ne potrebuje razlage. Oster okus je vsebovan v pikantnih začimbah, pekoči papriki, redkvi itd.. Trpko je okus, ki nam "usta potegne skupaj", npr. nezrel kakijev sadež. Tudi pravi čaj je npr. trpek, prav tako nekatere stročnice. Grenka je listnata zelenjava itd.

Vsak okus došo zmanjšuje ali povečuje. Poglejmo si naslednjo preglednico:



	VATA	PITA	KAPHA
ZMANJSUJE DOSO	Sladko Kislo Slano ↓	Sladko Grenko Trpko ↓	Ostro Grenko Trpko ↓
POVEČUJE DOSO	Ostro Grenko Trpko ↑	Ostro Kislo Slano ↑	Sladko Kislo Slano ↑

Vidimo, da npr. sladko, kislo in slano zmanjšujejo vata došo; ostro, grenko in trpko pa jo povečujejo.

Vzemimo primer človeka, ki ima povečano Kapho (prevelika telesna teža, počasnost, letargija, zaspanost...): če bo tak človek jedel sladko, kislo ali slano hrano (kombinacija vseh teh je npr. pizza), bo to še povečalo njegovo Kapho. Ostra (npr. ingver), grenka (npr. špinača) ali trpka (npr. solata, pravi čaj) hrana pa bo njegovo preveliko Kapho zmanjšala.

Vidimo, da je tabela zelo naravna in logična. Človeku, ki ima povišano Pito (npr. čir na želodcu; se hitro ujezi, občutljiv na sonce in vročino...) bo očitno dobro delo, če zmanjša ostro, kislo in slano hrano. Po drugi strani priljubljenost pizze izvira tudi iz tega, da njeni okusi (sladko, kislo, slano) zmanjšajo Vato (nemir, zaskrbljenost, preobčutljivost...), ki je danes pri večini ljudi kronično motena.

Le redka hrana ima samo en okus: kis je kisel, sladkor je sladek. Večina hrane ima 2-3 okuse. Npr: sir je sladek in kisel (če ima dodano sol je tudi slan, kar je v večini primerov); limona je kislja, vendar hkrati tudi malo sladka in grenka; korenček je sladek, grenak in trpek; itd.

Ajurveda smatra sveže (ne industrijsko obdelano) mleko za popolno hrano, saj vsebuje vseh šest okusov. Vendar pa mleka ni dobro mešati z drugo hrano, temveč ga je najbolje uživati samega za sebe. Če že, ga lahko mešamo samo z sladko hrano (npr. rižem, pšenico, sladkim zrelem sadjem...)

Vsak obrok naj bi vseboval vseh šest okusov. Npr. riž (sladko), zelenjava (trpko), začimbe (ostro, slano), solata (grenko), jogurt (kislo). Če obroku manjka kateri od šestih okusov, ne bomo zadovoljni, posledica pa je lahko, da se človek začne prenajedati, saj čuti, da na koncu obroka ni izpolnjen. Ne ve sicer kaj mu manjka, vendar bo jedel še kar naprej, da bi dobil tisti okus, ki manjka. Žal pa pri prenejedanju običajno spet segamo po enakih okusih kot do tedaj, kar spet ne prinese zadovoljstva. Zato poskušajte v vsak obrok vključiti vseh šest okusov. To lahko storite tudi zgolj z mešanico začimb, ki vsebujejo vseh šest okusov (takšna mešanica začimb se v Ajurvedi imenuje "Črna", kar pomeni "mešanica"), ali pa z dodatkom npr. limone za kisljo, žitaric za sladko, itd.

**Pomembno:**

Okusi, ki ohlajajo organizem so: SLADEK, GRENAK in TRPEK.  
Okusi, ki ogrevajo so: PEKOČ, SLAN in KISEL.

Če nam je vroče, se izogibamo okusom, ki ogrevajo.  
Če nas zebe, se izogibamo okusom, ki hladijo organizem.

Na primer: poleti je primeren sladoled (mleko ohlaja in sladek okus ohlaja) in pivo (grenak okus ohlaja). Pozimi nam ustreza kuhano vino, ki je toplo, kiselkasto in začinjeno s toplimi začimbami.

Lastnost (ogrevalno oz. hladilno) hrane lahko spremenimo z dodajanjem začimb.  
Primeri: toplo začinjeno mleko ogreva organizem in je primeren v zimskem obdobju.

Povzeto iz sledeče literature:

- Mahariši – »MAHARIŠI AYURVEDA«
- Dr. David Frawley – »AYURVEDA AND THE MIND – HEALING THE CONSCIOUSNESS«
- Založba učila – »AJURVEDA (CELOSTNI PROGRAM ZA DOBRO POČUTJE)«
- Dr. Robert E. Svoboda – »AYURVEDA FOR WOMEN (A GUIDE TO VITALITY AND HEALTH)«
- Dr. Robert E. Svoboda – »YOUR AYURVEDIC CONSTITUTION«
- Dr. David Frawley, Dr. Subhash Ranade – »AYURVEDA NATURE'S MEDICINE«
- Judith H. Morrison – »KNJIGA O AJURVEDI«
- Dr. Vasant Lad – »AJURVEDA – POPOLNI VODNIK PO DOMAČI LEKARNI«