

Paranna itsesi
Ayurvedan
avulla



Britt-Marie Löw
Suomentanut Carina Bergvall

Paranna itsesi Ayurvedan avulla

[SISÄLLYS](#)

[Johdanto](#)

[Nimiösivu](#)

[Ayurveda](#)

[Prana - Elämänvoima](#)

[Chakrasysteemi](#)

[Persoonallisuus vata pitta kapha](#)

[Vata dosha](#)

[Pitta dosha](#)

[Kapha dosha](#)

[Ayurveda ja ravinto vuodenaikojen mukaan](#)

[Ayurvedinen ravinto kehotyyppien mukaan](#)

[Vataa tasapainoittava ruokavalio](#)

[Pittaa tasapainoittava ruokavalio](#)

[Kaphaa tasapainoittava ruokavalio](#)

[Agni kuuri](#)

[Tiedosta kehosi viestit](#)

[Aterioiden suunnittelua ja reseptejä](#)

[Doshan vaikutus painonhallinnassa](#)

[Pieniä vinkkejä itsehoitoon kehosi ollessa](#)

[epätasapainossa](#)

[Yrtit](#)

[Neuvoja hyvän energiatasapainon saavuttamiseksi](#)

[Itsehoito ja päivittäiset rutiini](#)

[Iän suhde vataan, pittaan ja kaphaan](#)

Valmistusmerkinnät

SISÄLLYS

Johdanto

Ayurveda - tuhansien vuosien takaista tietoa ja taitoa terveydestä ja hyvinvoinnista

Prana - Elämänvoima

Chakrasysteemi

Persoonallisuustesti doshiesi selvittämiseksi Vata -
Pitta - Kapha

Vata

Pitta

Kapha

Ayurveda ja ravinto vuodenaikojen mukaan

Ayurvedinen ravinto kehotyyppien mukaan

Vataa tasapainoittava ruokavalio

Pittaa tasapainoittava ruokavalio

Kapha tasapainoittava ruokavalio

Agni-kuuri

Peya

Tiedosta kehosi viestit

Päiväkirja

Mungdal kitchari

Aterioiden suunnittelua ja reseptejä

Ravintosuosituksia ja ateriansuunnittelua vata doshalle

Marokkolainen munakoisoseos

Mozzarellajuustolla kuorrutetut Uunipunajuuret

Kitcharipata jumalille ja jumalattarille

Porkkana subji

Bataatti uuniperuna

Harrira

Pinaatticurry

Helppo tattari chapati

Minttu chutney

Ravintoon ja aterioiden suunnitteluun liittyviä neuvoja
pitta-persoonille

Intialainen aamupala palappam

Vihannescurry

Kookos chutney

Mannaryynipuuro

Tofua vihannesten kera

Maa-artisokkakeitto

Bhaji vihreistä herneistä

Vihanneskeitto

Linssikeitto

Kaphaa tasapainoittava ruokavalio

Maissimuffinsit

Tattariletut

Kaali subji

Roti

Täytetyt keltaiset paprikat

Jumalien ja Jumalattarien pata

Kikhernecurry

Dal

Pinaattikeitto

Maukas parsa

Papusalaatti

Doshan vaikutus painonhallinnassa

Pieniä vinkkejä itsehoitoon kehosi ollessa
epätasapainossa

Yrtit

Neuvoja hyvän energiatasapainon saavuttamiseksi

Itsehoito ja päivittäiset rutiini

Pranayama - Nadi Shodana

Pranayama - Bhramari

Mudras

Iän suhde vataan, pittaan ja kaphaan

Hyvinvointi laajemmasta näkökulmasta tarkasteltuna

Johdanto

Onko vielä yksi ayurvedaa käsittelevä kirja tarpeen? Eikö jo ole olemassa tarpeeksi hyvää kirjallisuutta aiheesta? On toki, mutta vuosien kuluessa toimiessani ayurveda-terapeuttina olen huomannut, että tarvitaan pieni käytännöllinen kirja, johon itse voit tehdä merkintöjä ja saada palautetta elämäntapamuutoksia tehdessäsi, niin että itse voit tulla tietoiseksi siitä, miten pienetkin muutokset johtavat parempaan elämänlaatuun ja energiaan. On niin helppoa innostua ja innokkaasti tarttua asioihin terapeutin neuvoessa, mutta arjen tullessa vastaan ja energiatason ollessa matalalla asia ei enää tunnukaan oikealta, vaan on helpompaa "jatkaa vanhaa rataa" vaikkei se olisikaan parasta terveydelle. Innostukseni ayurvedaan heräsi talvella 2000, kun ensimmäistä kertaa kävin Intiassa. Muutamaa kuukautta myöhemmin kävin ensimmäisen, aiheeseen liittyvän koulutukseni ja heti tuntui siltä, että olin tullut kotiin, että olin löytänyt vastauksen kysymyksiini, että tämä oli mitä olin etsinyt monia vuosia. Nyt monen vuoden jälkeen haluan jakaa saamani kokemukset kanssasi ja toivon, että tämä innostaa sinua löytämään sisäisen energiasi, inspiraationsi.

Tervetuloa mukaan tälle matkalle Britt-Marie

Paranna itsesi Ayurvedan avulla

Britt-Marie Löw

Suomentanut
Carina Bergvall

Lotus Energy
FriskvårdsAkademin HyvinvointiAkademia
Fiskarsintie 2
68600 Pietarsaari
lotusenergy@outlook.com
www.lotusenergy.fi

Ayurveda

Ayurveda - tuhansien vuosien takaista tietoa ja taitoa terveydestä ja hyvinvoinnista

Ayurveda on hyvin vanha n. 7000 vuotta vanha lääketiede jota käytettiin lähinnä Intiassa, Nepalissa, Sri Lankassa ja Tiibetissä. Sitä käytetään vielä tänäänkin Intiassa modernimman länsimaisen lääketieteen ohella. Länsimainen koululääketiede saapuikin Intiaan vasta 1830-luvulla. Ayurvedinen lääketiede perustuu teoriaan, jonka mukaan sekä maailmankaikkeus kuin kehokin koostuu viidestä elementistä; tilasta, eetteristä, ilmasta, tulesta, vedestä ja maasta. Nämä viisi elementtiä yhdistyvät kolmena eri bioenergiana tai metabolisena järjestelmänä, joita kutsutaan doshaksi. Ayurvedassa puhutaankin kolmesta eri doshasta: vata, pitta ja kapha.

Fyysisessä kehossamme kyseiset viisi elementtiä koetaan seuraavalla tavalla. Ilma ja energia, jota hengitämme sisään, prana, on perustana energialle joka pumppaa verta kehossa ja pitää yllä kehon toimintoja. Kehomme elimet tarvitsevat välilleen tilaa ja se myös mahdollistaa liikkumisen. Tuli on osa kalorien palamista ja suo meille energiaa. Tuli auttaa ravintoaineiden imeytymisprosesseja ja auttaa meitä sulattamaan

aistiemme kautta saatuja vaikutteita. Kehomme koostuu suureksi osaksi vedestä, 2/3 kehostamme on nestettä ja tarvitsemme vettä elääks- emme. Luustomme kuvastaa maata, kuten myös kaikki meille elintärkeät mineraalit.

Hedelmöittymisen aikaan elementit yhdistyvät jokaiselle ihmiselle ominaisella tavallaan muodostaen "prakritin" eli kehomielityypin. Tasapainossa ollessaan doshat pitävät elämää yllä, mutta aiheuttavat ongelmia jos ja kun ne pääsevät epätasapainoon. Yleensä ihmisillä joku näistä kolmesta energiasta dominoi (suhteissa 50%, 40% ja 10%) ja aiheuttaa enemmän ongelmia kuin muut doshat. Silloin puhummekin vata, pitta tai kapha painotteisesta tyypistä. Yksilölliseen prakritiimme vaikuttavat vanhempamme ja äidin terveys raskauden aikana. Luonnollisesti myös elämällä itsessään ja elintavoillamme kasvumme aikana on suuri vaikutus meihin. Voimme myös itse aiheuttaa epätasapainoa doshiimme, jolloin meidän koko perusolemuksemme muuttuu. Tästä tilasta käytetään ayurvedassa käsitettä vikruti. Saavuttaaksemme optimaalisen fyysisen, psyykkisen ja emotionaalisen terveyden, meidän on löydettävä elintavat ja rutiinit, jotka tukevat ja ylläpitävät prakrutiamme ja oikeaa minuuttamme. Suurin ero, minkä voi huomata verrattaessa Ayurvedaa perinteiseen länsimaiseen lääketieteeseen, on yksilön kokonaisuuden hahmotta- minen. Ayurvedassa otetaan huomioon oireileva persoona ja mahdollinen

epätasapaino oireiden jäädessä vähemmän merkityksellisiksi. Oireiden sijaan hoidossa kiinnitetäänkin huomiota oireilevaan henkilöön.

Stressistä kärsivän oireet voivatkin olla ihan eri luonteisia riippuen siitä, onko kyseinen henkilö vata-, pitta- vai kapha-tyyppiä. Ayurvedassa on kyse oman itsensä sekä elämän tarkkailemista ja uuden löytämisestä. On tärkeää nähdä yhtäläisyyksiä ja tunnistaa asioita, sekä tiedostaa, että sen mitä kannat sisimmässäsi löydät myös ympäriltäsi. Voit myös valita miten reagoit kaikkeen, mitä ympärilläsi tapahtuu. Ayurvedassa ei painoteta ainoastaan ravinnon ja liikunnan tärkeyttä optimaalisen terveyden saavuttamiseksi. Olennaista on myös luoda kokonaisvaltainen näkemys itsestään, tiedostaen omat voimavaransa ja kykynsä sekä mahdollisuudet toteuttaa elämänsä ja itsensä tarkoitusta tässä maailmassa. Kun tulet tietoisammaksi omasta kehostasi, tunteistasi ja reaktioistasi eri tilanteissa, on sinun helpompi löytää oikea paikka elämässäsi. Näin ollen voit myös luoda parempia suhteita lähipiirissäsi. Opittuasi kuinka eri doshien piirteet ja elementit vaikuttavat meihin, sinun on helpompi ymmärtää muita ihmisiä. Eri doshien dominoidessa, reagoimme myös eri tavoin toisenlaisissa tilanteissa. Vatapersoonat ovat usein hyvin spontaaneja Kapha-persoonien tarvitessa enemmän mietintäaikaa