# Ajurvedos patarimai: kaip gydyti spuogus

**Spuogų atsiradimas** – tai organizme padidėjusi Pita. Aukštą Pita, arba Ugnies elementą, gali išprovokuoti emocinis stresas, chemikalai ir konservantai maiste. Taip pat cheminė kremų, muilo, šampūno ar net miltelių, kuriais plauta patalynė ir drabužiai, sudėtis, aplinkos teršalai, dulkės ir gyvenimo aplinkos pasikeitimas bei su tuo susiję sunkumai ir stresas. Streso, įsiaudrinimo, naujų emocijų, naujų pažinčių, naujų įspūdžių būsena sukelia vidinį karštį mintyse ir dvasinėje būsenoje. Reikia saugoti organizmą nuo imuniteto susilpnėjimo: neteisinga mityba, blogos emocijos, persidirbimas, stresas, užterštumas, antibiotikai, dvasinis disbalansas, nerimas ir t.t.

**Dieta ir vartojami maisto produktai bei gėrimai**

Atsiradus spuogams labai svarbu pakeisti dietą ir pasirinkti tokią mitybą, kuri sumažintų Pita (Ugnį) organizme, mintyse ir elgesyje. Net jeigu žmogus yra Kapa arba Vata prigimties, Pita gali bet kada išsibalansuoti. Žiemos metu reikia parengti organizmą pavasario ir vasaros sezonui. Tai pats geriausias metas sustiprėti ir atstatyti imunitetą, sumažinti Pita organizme, kad atėjus pavasariui būtų stipresnis imunitetas. Norint truputėlį „atsišaldyti“ gali padėti dieta, prieskoniai, papildai ir žolelės.

**Pagrindinės taisyklės**

**REIKĖTŲ VENGTI** *aitrių patiekalų, fermentuotų, marinuotų, raugintų patiekalų ir iš jų pagamintų maisto produktų; apriboti druskos (arba stipriai mažinti); nevalgyti keptų produktų, citrusinių vaisių; vakare nevalgyti rūgščių produktų, vaisių ir daržovių; apriboti riebaus maisto, riebalų, riešutų.*

Reikėtų pamėgti švelnų maistą, kuris neprovokuotų ir „neuždegtų“, bet atvirkščiai, ramintų ir „lepintų“, tačiau neišprovokuotų Kapos ir neaugintų kilogramų.

Sekti anti-Pita dietą. Balansuoti Pita (Ugnį) organizme padės žolės, kurios yra sudėtinė lietuviškos (ir Ajurvedos) vaistinėlės dalis. Pagrindinė jų savybė yra ta, kad jos turi šaldančių ir raminančių savybių. Tai ***saldusis pankolis, mėtos, kmynai, kalendra, ramunėlės.*** Reiktų nusipirkti šių žolelių atskirai vaistinėje ir pasidaryti mišinį.

Į 1 litrą verdančio vandens įdėti po šaukštelį kiekvienos iš šių žolių mišinio ir palaikyti mažiausiai 20-30 min. Išgerti visą litrą šios arbatos, o dar geriau – pasidaryti ir 1,5 litro. Juk žmogui reikia per dieną mažiausiai 2 l (žiemą) ir iki 3 l (vasarą) vandens. Taigi galima atsisakyti geriamo vandens ir sulčių ir gerti šią arbatą. Gerti šaltą ar šiltą arbatą 5-6 kartus per dieną tarp valgių ir po valgio. Ši arbata, be to, padės atsikratyti dujų ir labai pagerins virškinimą (po valgio gerti šiltą arbatą, o jei gersite tarp valgių – galima gerti ir šaltą).

**Nuo spuogų gali padėti** puiki indiška žolė NIME – ji mažina odos infekcijas ir padeda atsistatyti naujam odos epidermiui. Dar viena gera žolelė, kurią galima nusipirkti Lietuvoje, yra SHATAVARI. Viena iš geriausių valančių indiškų ajurvedos žolių atsiradus spuogams būtų TRIPHALA mišinys, susidedantis iš trijų augalų: amalaki, babitaki ir haritaki. Ji gerina virškinimą, skatina natūralią organizmo detoksifikaciją, sunormalizuoja tuštinimąsi, subalansuoja organizmą ir sumažina Pitą.

Vanduo – gyvenimo eliksyras (mėlynas Saulės, Mėnulio ar sidabrinis vanduo).

Tinkamai paruoštas vanduo gali suteikti organizmui Saulės ir Mėnulio energijos.

Nusipirkite skaidrų stiklo ąsotį (o gal turite namuose skaidraus krištolo ąsotį?), pripilkite geriamo vandens, uždenkite mėlynu peršviečiamu popieriumi (mėlynas polietilenas ar kažkas panašaus iš kanceliarinių prekių parduotuvės) ir pastatykite ąsotį prieš saulę 2-3 valandoms. Šis vanduo turės ne tik saulės energijos, kurios trūksta atsiradus spuogams (Kapa doša), bet taip pat atšaldys organizmą iš vidaus ir nuramins.

Tai turi tapti ritualu, ir reiktų nuolat gerti tik tokį vandenį. Tai ne burtai. Paaiškinimas paprastas: vanduo, stovėdamas prieš saulę (ypač tauriame krištolo ąsotyje) prisisotins saulės spindulių ir teigiamos jonų energijos, mėlynas lapas pavers karštą ir ugningą saulės energiją šalta, raminančia ir puikiai tinkančia atšaldyti Pita ugnį (mėlyna spalva yra šalta spalva spalvų gamoje).

Arba nusipirkite stiklinį mėlyną ąsotį ar kitokią stiklinę tarą, pripilkite vandens ir pastatykite nakčiai prieš mėnulio šviesą. Labai veiksminga būtų esant pilnam Mėnuliui. Mėnulis turi labai stiprų šaldomąjį poveikį, o dar papildomai veikia mėlyna ąsočio spalva. Negerkite tokio vandens žiemą, kai drėgna, ar šaltą pavasarį, rudenį, tik tuomet, kai karšta (arba turite daug spuogų), kadangi tai labai veiksminga priemonė nuraminti organizmą-protą bei dvasią ir „atšaldyti“ jausmus ir kūną. Šiuo vandeniu galima praustis ir valyti spuogus. Darykite tai per krizines dienas, kai saulė karšta, o jūsų oda dega. Šis vanduo labai gerai veikia vidurdienį nuo 12 iki 6 val. vakaro.

Dar labai pagelbėtų sidabrinis vanduo, gaminamas elektrolizės būdu, naudojant sidabrinius elektrodus. Vanduo prisipildo sidabro jonų, o sidabras yra šaldantis, gydantis ir antiinfekcinis metalas. Sidabrinis vanduo gydo virusines, bakterines infekcijas, stiprina imunitetą, padeda atstatyti organizmo atsinaujinimo energiją ir įgalina kūną susigrąžinti pusiausvyrą. Jį vartoti reikia labai saikingai ir mažais kiekiais. Deja, sidabriniam vandeniui gaminti įrengimai yra brangūs, nes elektrodai yra iš gryno 99% sidabro. Tokį vandenį reikėtų gerti mažiausiai 3 mėnesius po gurkšnelį kas dieną. Imunitetas stiprėtų palaipsniui, taip pat padėtų atsispirti žiemos peršalimams ir kitiems negalavimams.

**Kūno ir odos priežiūra**

Atsiradus spuogams labai gerai būtų po karštos dienos susitarkuoti agurką, išspausti sultis ir jomis nusiplauti veidą. Galima sutarkuotą agurką kaip kaukę užtepti ant veido bei kaklo ir pagulėti. Turite rūpintis ne tik organizmo vidaus, bet ir odos „atšaldymu“, t.y nuraminimu.

**Alijošius**

Nusipirkite alijošiaus kremo ir sulčių. Kremas – odai, sultys – organizmo vidui bei virškinimo traktui. Galite nusipirkti patį alijošių ir valgyti alijošiaus lapo vidinę dalį.

Alijošiaus gelį geriausia užtepti iš ryto po dušo ant veido ir vaikščioti visą dieną. Alijošius ne tik atgaivins, sustangrins kūną, bet ir atšaldys odą bei sumažins jautrumą. Galima naudoti ir namines alijošiaus sultis, kurios yra dar sveikiau ir pigiau. Alijošiaus sulčių gėrimą reikia gerti, kad Pitta (Ugnis) būtų numalšinta ir subalansuota. Turėtumėte gerti 3 kartus per dieną, pradėdami nuo 2 šaukštų iki pusės stiklinės, o žiemą – pradėdami 2 šaukštus iš ryto ir didindami iki 3 kartų per dieną. Naudojimo laikas neribojamas, nes tai yra natūralus produktas. Jis padės ir virškinimui, ir tuštinimuisi – tai yra pats natūraliausias žarnyno valymosi būdas.

**Emociniai ir psichologiniai faktoriai**

Tokie Psichologiniai ir emociniai faktoriai, kaip persidirbimas, nerimas dėl įvairių priežasčių (ateities, pinigų, šeimos, draugų), per daug minčių ir apmąstymų apie ateitį, yra labai reikšmingos išsibalansavimų priežastys. Kiti psichologiniai ir emociniai faktoriai žeidžia mūsų imunitetą: *nervingumas, įsiaudrinimas, baimė ir nerimas, psichologinis ir protinis stresas, išgyvenimai, emocinės traumos.*

Pėdų masažas su aliejumi prieš miegą; valerijono lašeliai (10-30 lašelių prieš miegą vartoti 3-4 savaites) pagerins miegą, nuramins, padės išspręsti gyvenimo dilemas.

Aurelija Juchnevičiūtė-Murphy, Ajurvedos centras „Skanti“

2007 kovo mėn. 16 d. 19:26