Pétervári Jázmin

Szorongás, depresszió, memórivesztés

Az Ayurvéda az „élet tudománya”, miszerint minden betegség lelki, illetve valamilyen zavart anyagcsere állapotból ered. Úgy tartja, hogy ezen betegségek a nem megfelelően használt intelligenciánk miatt alakulnak ki. Az Ayurvédának tehát az a célja, hogy visszaállítsa, illetve megtartsa az egyensúlyt a test és a tudat között és preventív módszerekkel segítse az egyént, hogy betegségek ne tudjanak kialakulni.

Négy nagyon fontos dolgot kell egyensúlyban tartani a testben: Doshák (energiák), Dhatuk (szövetek), Malák (kiválasztott anyagok) és az Agni (emésztés tüze). Ha ezek nem megfelelően működnek akkor nem csak egymásra lesznek rossz hatással, hanem betegségeket fognak kialakítani az adott személyben. A Doshák a fizikai test energiái, az Ayurvéda pedig arra törekszik, hogy a doshákat egyensúlyban tartsa a Prakriti szerint (velünk született genetikai adottságok, amelyek már a fogantatás pillanatában eldőlnek). A Prakriti és a Vikriti (aktuális funkcionális állapotunk) fogja eldönteni, hogy milyen betegség fog kialakulni vagy éppen mikre hajlamos az illető. Három doshát különböztetünk meg: Váta (mozgás energiája), Pitta (átalakulás/átalakítás energiája) és Kapha (anyag energiája).

A szorongás, depresszió és ezekkel járó memóriavesztés elég gyakori a mai felgyorsult világunkban. Ezek mind a Váta dosha kibillenésére utalnak, vagyis azt jelenti, hogy ez az energia túlsúlyban működik a testben: több van belőle, mint amire az egyénnek szüksége van. Mit is kell elsősorban tudni a Vátáról: Hideg, mobilis, könnyű, száraz. Emiatt is hívják a mozgás energiájának és ezekkel a szavakkal lehet a legjobban jellemezni egy Váta típusú embert. Ez főként amiatt van mert az öt őselem közül az Éter (ami a legősibb) és a Levegő (ami az Éterből alakult ki) alkotja. Ezért a Vátá-ról azt is érdemes elmondani, hogy a másik két dosha (Pitta, Kapha) motorjaként is funkcionál. Mindenfajta mozgást irányít a testen belül, így nemcsak a test hanem az elme mozgatója is. A Váta típúsú emberek hajlamosak az idegességre, nyugtalanságra, félelemre, szorongásra, érzelmi kitörésekre, függőségekre, depresszióra, rossz memóriára. A Váta dosha felel a központi idegrendszer működéséért, ennek impulzusait közvetíti a testen belül, így kibillenése idegrendszeri zavarokat, mentális betegségeket és pszichoszomatikus tüneteket is produkálhat. Ezért van az, hogy a Váta típusú emberek a leghajlamosabbak az idegrendszeri kibillenésekre (pl. szorongás).

A Váta dosha kibillenése a könnyedség és/vagy a mozgás túlburjánzására utal. Ez megjelenhet kiszámíthatatlan gondolatok, aggodalmak, megszállottság, zavarodottság és összpontosítási nehézségek formájában is. A fokozott idegrendszeri működés miatt léphet fel a szorongás, illetve akár alvászavar is, néhány esetben depresszió. Általában ennél a kibillenésnél túl sok energia összpontosul az elmében és annál kevesebb a fizikai testben. A földtől való elszakadás gyakran előfordul, ezért nagyon fontos, hogy ennél a kibillenésnél az idegrendszer és az elme megnyugtatásán, illetve a testhez és az univerzum áramlásához való kapcsolódáson a cél. Illetve, depresszió esetén a pozitív gondolatokkal való gyógyítás.

Az Ayurveda úgynevezett ellentétekkel dolgozik, vagyis, ha már megtörtént egy szignifikáns kibillenés akkor ellentétes minőségekkel kell visszabillenteni a normális állapotba. Ebben mind a táplálkozás, az ízek és az életmódváltoztatás is nagyon fontos szerepet játszik.

A Prána (életerő), az elme mozgatója, a gondolatok és a levegő áramlásáért felel a testben. Ha a Pránában zavar lép fel, akkor a gondolatokban és a tudatosságban is zavart okoz. Szorongásos és légzési tünetekkel jár, illetve felborítja a koncentrálóképességet. A Váta kibillenése felborítja a szövetképződés folyamatát is. Így hát a Prána nem tud szabadon cirkulálni a testben ezzel okozva további elakadásokat, ami által a szövetek nem tudnak hatékonyan működni. A Vátánál specifikusan ezt a túl sok vagy éppenséggel a túl kevés mozgás is kiválthatja, illetve a túlzott stressznek is nagyon nagy jelentősége van. A fő dosháknak vannak aldosái is, és a Váta kibillenésben ezek közül is néhánynak fontos szerepe van:

* A Vyana Vayu például a szívből ered, így az egész testben áramoltatja az energiát, beleértve az idegi energiákat is. Szorosan összedolgozik a Práná-val, így kibillenés az egyikben gyengíteni fogja a másikat.
* A Prana Vayu felel az elme, a gondolatok, az érzések, érzelmek felfogásért. Ha nem megfelelően működik akkor félelem, szorongás, nehézlégzés, palpitáció, irányíthatatlan gondolatok, depresszió, illetve túlérzékenység jelenik meg.
* Az Udana Vayu a testből kiáramló levegő. Stimulálja a memóriát, irányítja a beszédet és kifejezést. Ha elakadás van benne gyakran okozhat zavarodottságot de legfőképp depressziót. A depresszió például a Latin „deprimere” szóból ered, ami azt jelenti: lenyomni/ elnyomni. Így például az Udana Vayu nem tud működni, és a levegő vagy a gondolatok nem tudnak kiáramolni a testből, vagyis „lenyomva” maradnak.

A Majja Dhatu egy fontos szövet, ami szintén nagy szerepet tölt be az egyén pszichológiai állapotát tekintve. Ez a tudatos és a tudattalan elme székhelye. Ha jól működik akkor az egyén békében és nyugalomban van, könnyen kezeli a negatív érzéseket. Ha ez valamilyen oknál felborul, mert mondjuk az előtte lévő szövetekben már megtörtént a fennakadás akkor erre is kihatással lesz. Üresség érzése, elégedetlenség, motiválatlanság jellemzi, ami szerepet játszhat a depresszió kialakulásában is.

Az Ayurvédában a gyógynövényeknek létfontosságú szerepük van, terápiás céllal használja őket mint „gyógyszer”. India rendkívül gazdag gyógynövényekben, amik nagyon hatásosak az emberi test számára ezért nem véletlenül alkalmazzák őket évezredek óta gyógyítási céllal. Általában egy Ayurvédikus orvos vagy szakember tudja pontosan meghatározni, hogy az adott problémára mit és milyen dózisban kell alkalmazni. Ezeket hat kritérium alapján ítéli meg: Ízek, minőségek, hűtő vagy fűtő hatású, emésztés utáni ízek, milyen hatása van a testre és, hogy milyen különleges tulajdonság(ok)-al bír. Ezek azért fontosak mert így láthatjuk, hogy egészen az ízleléstől kezdve eljutva az emésztési és felszívódási folyamatokig milyen hatással lesznek az egyénre az adott ételek, gyógynövények.

Legelsőnek említendő gyógynövény stresszkezelési panaszokra, illetve szorongásra az Ashwagandha. Nyugtató és fűtő hatású tehát nagyon jól tudja csökkenteni a Váta kibillenésből eredő túlzott hidegséget és mozgékonyságot. Kutatásokból kiderült, hogy nagyon jól támogatja az idegrendszert, ezáltal a test stresszválasz rendszerét stimulálja. Az alvást is tudja segíteni (Pratte, Nanavati, Young & Morley, 2014; Lopresti, Smith, Malvi, Kodgule, 2019; Salve, Pate, Debnath, et al., 2019).

Egy másik, szintén ígéretes növény a Tulsi (másnéven Szent Bazsalikom). Számos kiváló tulajdonsággal bír mint például, ebben az esetben, növeli a tudatosságot, ezáltal elménk tisztább optimálisabb működésre tud szert tenni, illetve a kaphát és a váta-t is egyensúlyban tartja. Adaptogén növény, amely azt jelenti, hogy túlzott stressz esetén segíti a szervezetet az optimális stresszkezelésben és növeli annak ellenállását, ha a test túlzott stressznek van kitéve, így harmonizálja a működést. Összefoglalva, a Tulsi egy rendkívül hasznos támasz lehet az emberi szervezetnek a mai felgyorsult világunkban, mindenféle stresszhatással szemben ami nem csak a fizikai testünket illeti, hanem a pszichénket is egyaránt (Cohen, 2014; Jamshidi & Cohen, 2017)

Az Ayurvédában fontos szerepe van a Gúnáknak, amik az egyén személyiségére és személyes jellegzeteségeire utalnak. Mint ahogy a fizikai testnek is vannak energiái, a Doshák, úgyanúgy a tudatnak/elmének is van 3 energiája, ezeket hívjuk Gúnáknak. Három fajtáját különböztetjuk meg: Szattva, Tamasz, Radzsasz. Az Ayurvéda minden esetben a Szattvára törekszik. Harmonizálni lehet őket például pránajámával, ászanákkal és/vagy meditációval/ mentális gyakorlatokkal.

A Váta kibillenésénél meg kell említeni, hogy a Tamasz és a Radzsasz kibillent állapotban/ tulsúlyban van. Az előbbinél a depresszió, az utóbbinál a szorongás, agitáció dominál. A Tamasz jelenléte egyfajta öntudatosság hiányára utal, ami egy belső ellenállásban, illetve tudatlanságban nyilvánul meg. Mindkettő negatív hatással van az intelligenciára, gátolja a spirituális fejlődést. Az Ayurvédaban az ételek is kategorizálhatóakk a Gúnák szerint. Például a hideg, száraz, nehezen emészthető ételek (pl. romlott, állott, maradék) vagy a túlzott húsfogyasztás, feldolgozott élelmiszer, konzervek, fagyasztott vagy mesterséges adalékanyagokat tartalmazó ételek tompává és lomhává teszik a testet. Ezek az ételek növelik a Tamaszt mivel nem tartalmaznak életenergiát és gyengítik az emésztést és ezáltal az egészséget. Túlzottan csípős, keserű, sós vagy savanyú ételek a Radszasztt fogják emelni ami negatív gondolatokat és érzéseket kelt az emberben (pl, düh, kapzsiság, egoizmus...stb). A dohány is ebbe a kategóriába tartozik, de például a Szattvikus étel túl gyorsan történő/sietős fogyasztása a Radzsaszt, és túlzott mennyiségű fogyasztása a Tamaszt erősíti.

Tehát fontos, hogy ennél a kibillenésnél, életmód és étrendbeli változtatásokat (is) be kell vezetni. Ami az étkezést illeti, Váta kibillenésnél az ellentétes ízekkel kell harmonizálni a testet. Az Ayurvédában, mint eddig is láthattuk nagyon fontos szerepe van az emésztésnek, ezért nem mindegy, hogy mivel tápláljuk a testünket. A megfelelő étrend harmonizálja az adott, kibillent doshát, de ugyanakkor serkenti a másik kettőt is. Ez ebben az esetben az édes (leginkább szénhidrát formájában), a sós és a savanyú ízt jelenti. Az édes íz jótékony hatással bír a szövetek fejlődésére, növeli az energiát és erőt ad. A savanyú az emésztést segíti elő mert nedvképző. A sós is az emésztési funkciókat segíti elő és gátolja az ama (méreganyag) lerakodását. Nagyjából a felét az étrendnek gabonafélék töltik ki, a többi zöldség, tejtermék és kisebb mennyiségben zsírok, magvak. A Ghee (tisztított vaj) például nehéz, puha és olajos minőségű, édeskés ízű így kiválóan nyugtatja a Vátát és a szellemi működést is képes javítani. A meleg ételek és italok a legideálisabbak, hiszen ellensúlyozni kell a Váta hidegségét. A bazsalikom, a gyömbér, a kardamon, a kömény, a kurkuma, a fahéj, a rozmaring például nagyon jó fűszerek, amiket lehet alkalmazni. Gyümölcsök közül ajánlatos az édes/savanyú például: ananász, alma, avokádó, datolya, narancs. Teák közül is jótékony hatással bír az édeskömény, citromfű vagy kamillatea. A nehéz ételek mint például a sajt, mogyoró, banán és a gabonák, az olajos és meleg ételek mind a Vátát fogják csökkenteni.

Továbbá, ajánlatos kialakítani egy napirendet / rutint. Ez alatt azt kell érteni, hogy az étkezés, alvás és munka, ha lehetséges akkor minden nap nagyjából ugyanabban az időben történjen meg. A koffein, a rendszertelen étkezés, a nem megfelelő időtartamú és minőségű alvás, a túl sok edzés és olyan dolgok, amik az érzékszervek túlterheléseshez vezetnek mind elősegítik a kibillenést. A természetben való séta, meleg fürdők, szezámolajos masszázs, a relaxáció és a jóga gyakorlása például mind tudnak segíteni a stressz csökkentésében és a tudatosság elérésében. Ezek mind nyugtató hatással vannak a felborult idegrendszerre. Nem véletlen, hogy a jóga és a meditáció, illetve a kettő ötvözése egy tökéletes eszköz arra, hogy elménkben rendet tegyünk, tudatosabbá váljunk és egy jobb életet élhessünk mind fizikailag, mind szellemileg. Számos kutatás bebizonyította már ennek a két módszernek a jótékony hatásait a testre és az elmére egyaránt.

Források:

1. Cohen MM. Tulsi - Ocimum sanctum: A herb for all reasons. J Ayurveda Integr Med. 2014 Oct-Dec;5(4):251-9. doi: 10.4103/0975-9476.146554. PMID: 25624701; PMCID: PMC4296439.
2. Jamshidi N, Cohen MM. The Clinical Efficacy and Safety of Tulsi in Humans: A Systematic Review of the Literature. Evid Based Complement Alternat Med. 2017;2017:9217567. doi: 10.1155/2017/9217567. Epub 2017 Mar 16. PMID: 28400848; PMCID: PMC5376420.
3. Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R. [An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6750292/) Medicine (Baltimore). 2019;98(37):e17186.
4. Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. [An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (Withania somnifera).](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4270108/) J Altern Complement Med. 2014;20(12):901-908.
5. Salve J, Pate S, Debnath K, et al. [Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study.](https://www.cureus.com/articles/25730-adaptogenic-and-anxiolytic-effects-of-ashwagandha-root-extract-in-healthy-adults-a-double-blind-randomized-placebo-controlled-clinical-study#references) Cureus. 2019;11(12): e6466.