

Kuidas ja miks jooga, ajurveeda ja toitumine võivad tugevdada sinu immuunsust ja närvisüsteemi ning ravida juba teatud olemasolevaid haigusi

M. G. Satchidananda

Looduslikke ja sotsiaalseid katastroofe on klimatoloogid ja sotsiaalteadlased juba aastakümneid ennustanud, joogidest nägijad aga juba sajandeid. Nii klimatoloogid, sotsiaalteadlased kui joogid nõustuvad, et inimkond on nende hädade eest vastutav, ent on eriarvamusel selles, kuidas neid ära hoida. Klimatoloogid tähtsustavad jätkusuutlikke energiaallikaid, samas kui sotsiaalteadlased näevad lahendust sotsiaalses ja majanduslikus poliitikas. Joogid aga räägivad rasketeks aegadeks valmistumiseks vajalikust inimeste närvisüsteemi ja immuunsüsteemi tugevdamisest jooga, toitumise ja yamade ehk sotsiaalsete piirangute järgimise kaudu¹. Ühel nõul ollakse selles, et laialt levinud kliimaatilistele ja sotsiaalsetele väljakutsetele efektiivselt vastamiseks tuleb tegutseda kollektiivselt, arusaamise ja tarkusega, et oleme selles olukorras kõik koos!

Ehkki ekstreemsed tormid, üleujutused, tulekahjud, temperatuurikõikumised ning meie vete ja õhuruumi ohjeldamatu saastamine nõuavad pidevat tähelepanu, läks meie sotsiaalse ja majandusliku käitumise muutmiseks vaja riike sulgevat pandeemiat. Emake loodus on selle pandeemiaga maailma oma tavapäraselt teljelt maha löönud. Jääkarude raske olukord ei pruugi kunagi meie kollektiivse teadvuse kriitilist massi mõjutada, kuid koroonaviirus võib meid sundida astuma vajalikke samme.

Epidemioloogiaekspertide andmed näitavad, et neil, kellel on tugev immuunsüsteem ja puuduvad varasemad kroonilised haigused, eriti põletikulised haigused nagu kõrgvererõhktõbi, diabeet, vähk, astma ja südamehaigused, on väga väike tõenäosus haigestuda koroonaviiruse rasketesse sümptomitesse või nakatudes üldse sümptomeid kogeda.

Seetõttu on parim, mida saate kahjulike nakkuste vältimiseks teha, tugevdada oma immuun- ja närvisüsteemi ning ravida ülalmainitud põletikulisi haigusi holistilise Babaji kriya jooga viietasandilise tee ja selle sõsar-teaduse, India põliselanike raviteaduse ajurveeda abil. Uurime, kuidas ja miks need nii tõhusad on.

Nõrga immuunsüsteemi tunnuste hulka kuuluvad:

- Igasugused korduvad infektsioonid (nagu korduv kopsupõletik, bronhiit, põskkoopapõletik ja kõrvapõletik).
- Pidev väsimustunne, sõltumata piisavast puhkusest ja unest.
- Aeglaselt paranevad väiksed haavad.
- Vähene söögiisu ja kehakaalu langus.

Dieet: kõige olulisem muudatus, mida saad oma elus koheselt teha, on lõpetada töödeldud toiduainete ehk lohutustoidud tarbimine.

Ultratöödeldud toidud on loodud vastupandamatuks ja soodustavad ülesöömist. Töödeldes lisatakse toidule maitsevuse tõstmiseks suhkrut, rasva ja soola. Selliseid toiduaineid sööma hakates on peaaegu

¹ E-raamat "Opposite Doing: the Five Yogic Keys to Good Relationships" on saadaval kodulehel www.babajiskriyayoga.net raamatupoe lehel 5 keeles.

võimatu lõpetada. Meie seedetrakt omastab kiired süsivesikuid kärmelt, mistõttu me ei tunne täiskõhutunnet, jätkame söömist ja võtame kaalus juurde.

Veelgi olulisem on see, et kiired süsivesikud soodustavad ka insuliiniresistentsuse teket, mistõttu keha ei suuda enam veresuhkru taset reguleerida. Insuliin on hormoon, mida keha toodab glükoosi viimiseks rakkudesse, mis kasutavad seda kütusena. Kui insuliin oma rolli ei täida, koguneb suhkur verre ja võib aja jooksul kahjustada väikeseid veresooni südames, neerudes ja silmades. See võib omakorda põhjustada metaboolse sündroomi, sümptomite kogumi, mille hulka kuuluvad hüpertensioon, kõrge veresuhkur, liigne keharasv vöökohas ja ebanormaalne kolesterooli ja triglütseriidide tase. Metaboolne sündroom suurendab II tüüpi diabeedi, insuldi, südamehaiguste ja muude tõsiste seisundite tekkeriski.

Nagu Babaji kriya jooga esimesel pühendusel õpetatakse, on soovitatav süüa hooajalist, täisväärtuslikku, mahedalt ja kohalikult kasvanud taimetoitu, järgides makrobiootika või ajurveeda põhimõtteid, et hoida energeetilist tasakaalu. Selline toitumine aitab vähendada ka keskkonnareostust, globaalset soojenemist ja nõudlust taastumatute energiaallikate järele.

Mida oma immuunsüsteemi tugevdamiseks süüa:

- Rohelisi lehtköögivilju: lehtkapsas, spinat, kapsas ja salat
- Antioksidante rikkalikult sisaldavad toidud: marjad, artišokid, peet ja tume šokolaad
- Põletikuvastaste ainete toidud: avokaado, brokkoli, kirsid, paprika ja seened
- Lahjad taimsed valgud: oad ja läätsed
- Mesilaste taruvaik

Kiudainerikas menüü toimib läbi soolestiku mikrobioomi, vähendades kahjulikke ja liigseid immuunvastuseid kopsudes, tugevdades samal ajal viirusevastast immuunsust. Näited:

- Täisteratooted: kaerahelbed, pruun riis, bulgurnisu, kinoa ja hirss
- Pähklid ja seemned: mandlid, chiasemned, linaseemned, seesami- ja kanepiseemned
- Jahud: täistera nisu, mandli-, kikerherne-, tatra- ja odrajahu
- Kaunviljad: oad, kuivatatud herned ja läätsed
- Koorega puu- ja köögiviljad: õunad, kurgid ja bataadid.

Kuidas jooga aitab tugevdada närvi- ja immuunsüsteemi ning ravida teatud seisundeid

Teadlased on seostanud kroonilist stressi sellega, kui tõenäoliselt areneb inimesel viirusega kokkupuutel külmetushaigus ja kui tõsised on selle sümptomid. On teada, et kõrge stressitase reaktiveerib infektsioonid nagu herpes ja vähendab immuunsüsteemi vastuvõtlikkust vaktsiinile. Stressihormoon kortisool näib olevat siin peamine immuunsüsteemi pärssiv tegur. Seda on seostatud ka kõrge vererõhu, kõrge veresuhkru taseme, insuliiniresistentsuse, pideva näljatunde ja sellest tuleneva rasvumisega. Tüüpilised tänapäeva stressorid nagu suhtemured, probleemid seoses töö ja raha, turvalisuse, rahulolu ja eneseteostusega ei lahene kiiresti, mistõttu stressi vallandav reaktsioon ehk sümpaatiline närvisüsteem jääb tööle või reaktiveerub korduvalt. Stress on sageli tingitud harjumuspärastest mõtetest ja emotsioonidest. Korduvalt on leitud, et joogaasendid, pranajaama ja meditatsioon alandavad stressihormooni taset, aktiveerides parasümpaatilist närvisüsteemi, mis lõdvestab ja taastab hormonaalset tasakaalu. Sügav diafragmaatiline hingamine rahustab meelt ja emotsioone.

Meditatsioonis saab õppida muredest ja negatiivsetest emotsioonidest lahti laskma ning kasutama visualiseerimise ja autosugestiooni jõudu nende vastandite kasvatamiseks.

Lümfisüsteem kannab lümfi, lümfotsüütide ja teiste immuunrakkude rikast vedelikku. Lümfisüsteem võitleb infektsioonidega, tapab vaenulikud vähirakud ja kõrvaldab mõned rakutegevuse käigus tekkinud mürgised jäägid. Lihaste kokkutõmbumisel ja venitamisel ning joogaasenditest sisse ja välja liikudes organeid liigutades paraneb lümfivool ja koos sellega ka lümfisüsteemi talitus. Ka paastumine aitab lümfisüsteemil jääkainetest vabaneda.

Kuidas jooga võib diabeedi ravi toetada

Diabeedil on kaks peamist tüüpi. Inimesed, kes põevad I tüüpi diabeeti ehk juveniilse algusega diabeeti, peavad kõhunäärme selle osa autoimmuunsuse hävimise tõttu, mis eritab insuliinina tuntud hormooni, manustama seda välispidiselt, et reguleerida veresuhkru (glükoosi) taset. Kuid ligi üheksakümnel protsendil diabeetikutest on täiseas alanud ehk II tüüpi diabeet, mille puhul nende keha võib küll toota normaalses koguses insuliini, kuid organism on selle toimele resistentseks muutunud, mistõttu veresuhkuru tase tõuseb. Pole teada, miks mõnel inimesel selline seisund tekib, kuid ülekaal ja füüsiline passiivsus kuuluvad riskifaktorite hulka². Kuigi mõned II tüüpi diabeeti haigestunud inimesed süstivad veresuhkru kontrolli all hoidmiseks insuliini, ravitakse enamikku suukaudsete ravimite ja toitumissoovitustega. Ligikaudu viieteistkümnel protsendil II tüüpi diabeeti haigestunud inimestest on aga aeglaselt progresseeruv I tüüpi diabeet ehk latentne autoimmuunne täiskasvanute diabeet. Mõlemad diabeedi tüübid suurendavad südamelihaseinfarkti või insuldi ning tüsistuste, sealhulgas neerupuudulikkuse ja amputatsioonide riski. Diabeedi puhul on vajalik vere glükoosisalduse igapäevane jälgimine.

Positiivne on see, et II tüüpi diabeeti võib olla võimalik ennetada või selle mõju läbi regulaarse treeningu, kehakaalu alandamise ja stressi juhtimise minimeerida. Jooga võib aidata diabeeti ennetada ja ravida mitmel moel. Stressi vähendajana võib see aidata langetada stressihormoonide adrenaliini ja kortisooli taset, mis tõstavad veresuhkru taset ning soodustavad nii ülesöömist kui ka kõhurasva ladestumist, mis omakorda soodustavad insuliiniresistentsust. Stressihormoonide vähendamisega väheneb ka südamerabanduse risk.

Paljudel diabeetikutel tekivad probleemid ka autonoomse närvisüsteemiga, mis kontrollib veresooni ja erinevaid organeid, sealhulgas kopse ja vegetatiivset närvisüsteemi.

Paljud uuringud on samuti näidanud, et mitmed kõhunäärme masseerivad asendid, sealhulgas vibu, istuva kure asend, seisva haigru asend ja rohutirtsu poos, taastavad tõhusalt selle võimet adekvaatselt insuliini eritada, vähendades samuti vöökoha rasvumist. Joogapraktika suurendab ka tahtejõudu, enesekindlust, rahulolu ja distsipliini, mis kõik on vajalikud kaalu langetamiseks või terviseprobleemide lahendamiseks.

² Pea pooled ameerika täisealistest on ülekaalus ja vastavalt Centers for Disease Control and Prevention andmetele on üks kümnendik ka tugevalt rasvunud. Need näitjad on alates 1999. aastast tõusuteel. Ülekaalus on ka üks viiest lapsest (www.cdc.gov).

Pranajaama, meditatsioon ja lõdvestus pärast iga joogaasendit ning *shavasana* seansi lõpus võimaldavad teil samuti stressi maandada ja seega vältida ülesöömist.³

Liiguta end. Hiljutine uuring näitas, et diabeetikutel, kes kõndisid kaks tundi nädalas, oli suurem igal aastal peaaegu 40 protsenti madalam kui neil, kes olid istuvama eluviisiga.

Maga piisavalt. On tõendeid selle kohta, et vähene uni soodustab II tüüpi diabeedi teket ja raskendab sellega toimetulekut.

Kuidas jooga võib aidata ravida hüpertooniat ehk kõrgvererõhktõbe

Kõrget vererõhku ehk hüpertooniat nimetatakse mõnikord vaikseks tapjaks, sest paljudel inimestel sümptomeid ei esine. Kõrge vererõhk põhjustab infarkte, insulte, neerupuudulikkust ja isegi dementsust. Ehkki see mõjutab läänemaailmas iga kuuendat inimest, pole tervelt kolmandik neist probleemist teadlikud ja nende hulgas, kes probleemi teadvustavad, hoiab seda kontrolli all vähem kui neljandik. Optimaalne vererõhk puhkeseisundis on 120/80. Korduvalt mõõdetud vererõhku alates 140/90 peetakse hüpertoonia diagnoosimise läveks. Kui vererõhk pole väga kõrge, soovitab enamik arste kõigepealt mittemedikamentooseid vahendeid, sealhulgas dieeti, treeningut, soola piiramist ja kehakaalu langust kuni kuue kuu jooksul.

"Uudse koroonaviiruse esimese laine ajal panid haiguste tõrje ja ennetamise keskused astmahaiged oma kõige haavatavamate patsientide nimekirjade etteotsa. Ajakirjas Lancet kirjutavad Euroopa teadlased märkisid aga astmahaigete "rabavat" alaesindatust. Selle kuu alguses, kui New Yorgi osariik avaldas andmed COVID-19-sse surnud inimeste enamlevinud krooniliste terviseprobleemide kohta, ei olnud astmat nende hulgas. Pea kõik kroonilised terviseprobleemid olid seotud südame-veresoonkonna haigustega."⁴

Enese tundmaõppimine ehk *svadhyaya* on joogalik praktika, mis võib sul aidata kõrgvererõhktõbe kontrolli all hoida, kui mõõdad regulaarselt oma vererõhku, registreerid selle päevikusse ja seostad tulemused oma meeleolu, toitumise, tarbitud kofeiini või alkoholi, viimaste päevade stressitaseme ja ööunega.

Paljud uuringud on näidanud, et südame-veresoonkonda aktiveerivad treeningud ja sellega sageli kaasnev kaalulangus võivad vererõhku alandada. Kuna dünaamiline asana-praktika, näiteks päikesetervituse kordamine, võib olla piisavalt intensiivne aeroobne treening, võib see aidata vererõhku alandada. Pinges lihased avaldavad arteritele survet, luues suurema vastupanu verevoolule. Pinget lõdvestades võivad asanad ja massaaž seega vererõhku alandada.

Hiljutised uuringud on näidanud, et südame-veresoonkonna tervise säilitamiseks on vaja teha 8000 sammu päevas kiirusega 100 sammu minutis.

³ Jan Ahlundi ja M. Govindani raamat "*Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice*" on saadaval kodulehe www.babajiskriyayoga.net raamatusektsioonis neljas keeles.

⁴ "A mysterious blood-clotting complication is killing coronavirus patients", 22. aprillil 2020, Washington Post.

Stress võib vererõhku tõsta lühiajaliselt. Pikemas perspektiivis on olulisem stressi mõju elustiilivalikutele. Stressi all kannatavad inimesed jätavad suurema tõenäosusega vahele trenni, söövad ebatervislikku toitu ning jooivad alkoholi ja suitsetavad, mis võib aidata kaasa vererõhu tõusule. Mitmed uuringud on näidanud jooga stressi alandavat mõju läbi asanapraktika, pranajaamade, meditatsiooni, mantrate kordamise ja laulmise.

Üks kõige efektiivsemaid viise oma vererõhu alandamiseks hatha joogat tehes on muuta oma väljahingamine sissehingamisest kaks korda pikemaks. See aitab lülitada autonoomselt (tahtmatult) närvisüsteemilt parasümpaatilise peale ja tulla välja "võitle või põgene" pingeseisundist. Kasuta udžai (ujjayi) hingamist, tehes osaline kõrilukk, et hõlbustada keskendumist hingamisele.

Laula pehmelt "Om" või "Om Kriya Babaji Nama Aum". See pikendab väljahingamist ja rahustab närve, aktiveerides parasümpaatilise närvisüsteemi.

Joogateraapia sõltub inimese vajadustest. Ületöötanud inimene, kes on kurnatud närvilise energiaga ringi jooksmisest, vajab aeglasemaid taastavaid asendeid, kaasa arvatud ümberpööratud asendeid nagu pool-turiseis (*vibareethankarani*). Frusteerivas suhtes või töökohal olev inimene vajab pingete maandamiseks aga pigem dünaamilist praktikat, mis sisaldab seistes tehtavaid asendeid, nagu kolmnurga asend või päiksetervitus.

Kuidas jooga võib astma ravile kaasa aidata

Astma on seisund, mille korral kopsude bronhitorud tursuvad ja ummistuvad limaga, mis põhjustab iseloomulikke sümptomeid, nagu vilistav hingamine, pigistustunne rinnus, köha ja õhupuudus. Seda on seostatud geneetiliste tegurite, allergiate, õhusaaste ja stressiga. Düsfunktsionaalsed hingamisharjumused, nagu rindkereg hingamine, läbi suu hingamine või vastupidine hingamine ning halb kehahoiak aitavad sellele kaasa, takistades kopsu alaosal, mis on rikkalikult veresoontega varustatud, saamast piisavalt hapnikku, et verd täielikult küllastada. Halb rüht piirab diafragma liikumist ja rinnakorvi laiendamise- ja kokkutõmbumisvõimet. Asanate tegemine aitab halba rühti korrigeerida, tugevdab ja lõdvestab lihaseid. Samuti tugevdab see kõhulihaseid, mis on vajalikud tervislikuks hingamiseks.

Enamiku astmahaigete jaoks on väljahingamine palju raskem kui sissehingamine, kuna väikesed bronhid kitsenevad põletiku ja lima tõttu. Need laienevad sissehingamisel, kuid kipuvad väljahingamisel kokku vajuma, jättes alles liiga palju seisnud õhku ja seega vähem ruumi uue hapnikurikka õhu sisenemiseks, kahjustades keha hapnikuvarustust. Selle tulemusel muutub hingamine kiiremaks, lühemaks, ebaefektiivsemaks ja stressirohkemaks. Kiire hingamine põhjustab süsihappegaasi taseme langust, vere leeliselisemaks muutumist ja veri ei saa nii palju hapnikku kui vaja. See loob nõiaringi, kus astmahaige hingab veelgi kiiremini, et saada rohkem hapnikku.

Pranajaama vahekorras 1:0:2:0, mis tähendab, et väljahingamine on kaks korda pikem kui sissehingamine ja nende vahele ei jää hingamispausi, toimib astmaatilise seisundi vastumürgina, tagades piisava hapnikuga varustatuse. Kõhuhingamise harjutamine korrigeerib rinna- ja pöördhingamisega seotud probleeme. Astma pranajaama, mille puhul hingatakse järk-järgult ninasõõrmete kaudu sisse, diafragma kiirelt pingestades ja lõdvestades ning seejärel hingatakse järk-järgult läbi kokkusurutud huulte välja, võib aidata astmahooge ära hoida. Pool-turiseisu asana harjutamine toega või ilma võib kopsufunktsiooni parandada.

Regulaarselt aeroobse treeninguga tegelevatel inimestel esineb vähem astmahooge, nad kasutavad vähem ravimeid ning jätavad vähem kooli- ja tööpäevi vahele. Kaalulangus võib olla kasulik, kuna ülekaalulised inimesed kipuvad hingama pinnapealsemalt, mis võib põhjustada bronhospasmi tekkimist. Samuti on soovitatav vältida saastunud õhku, hallitust, kemikaale, keskkonna- ja toiduallergeene, mis võivad vallandada põletikku ja vähendada kopsufunktsiooni. Õhukuivatid aitavad eemaldavad liigse niiskuse, mis võib muidu viia hallituse kogunemiseni.

Kuidas jooga võib aidata ravid südamehaigusi

Südamehaigused on nii meeste kui naiste surmapõhjus number üks. Südameinfarkti all kannatavad naised rohkem kui mehed. Südameinfarkti ennustamisel keskenduvad arstid riskiteguritele nagu suitsetamine ja kõrge kolesteroolitase, kuid teadus on avastanud tugevaid tõendeid teiste võimalike faktorite kohta. A-tüüpi käitumist, mida iseloomustavad viha ja vaenulikkus, saavutustele orienteeritus ja kiirustamine, on mitmetes uuringutes selgelt seostatud südameinfarktiga. Teised psühhosotsiaalsed tegurid on rahulolematuse tööga, üksindus ja õnnetu abielu. Inimestel, kellel on mitu riskitegurit, sealhulgas ülekaal, hüpertensioon, diabeet ja põletikulised seisundid, on palju suurem tõenäosus saada südamerabandus.

Eespool käsitletud stressihormoonid, sealhulgas kortisool, kutsuvad esile muutusi, mis põhjustavad vere kergemini hüübimist. Samuti tõstavad need vererõhku ja südame löögisagedust, koormates südant ja suurendades selle hapnikuvajadust. "Kuigi äge respiratoorse distressi sündroom näib endiselt olevat Covid-19 patsientide peamine surmapõhjus, ei jää sellest kaugele vere tüsistused."⁵

Jooga võime vähendada viha võib alandada südameataki riski. Keha tasakaalu taastamiseks kulub füsioloogiliselt kolm tundi ja paljud südamerabandused toimuvad selle kolme tunni jooksul. Uuringud näitavad, et meditatsioon alandab kortisooli taset, suurendades samal ajal "hea enesetunde" hormoonide serotoniini ja oksütotsiini osakaalu. Regulaarsel praktiseerimisel võib meditatsioon aju muuta: hipokampus kasvab ja mandelkeha kahaneb, mille tulemuseks on vähem stressi ja kõrgem immuunsus. Ülalnimetatud südamehaiguste põhjuseks olevaid psühhosotsiaalseid tegureid saab ravida paljude joogapraktikate ja õpetuste abil, sealhulgas:

1. Mõtetest ja emotsioonidest lahtilaskmise praktikad, tunnistajana oleku harjutamine, oma tegevuse viljadest eemaldumine;
2. negatiivsete mõtete ja emotsioonide vastandi kasvatamine, kasutades autosugestiooni, nagu õpetatakse Kriya joogas.
3. armastuse ja pühendumuse kasvatamine bhakti jooga kaudu muudab viha armastuse, aktsepteerimise ja tänutundeks;
4. teiste teenimine karma joogaga;
5. jooga sotsiaalsete piirangute järgimine, mida tuntakse yama'dena, sealhulgas mittekahjustamine, tõetruudus, puhtus, mitte võtta seda, mis sulle ei kuulu, ja ahnuse puudumine.

Joogapraktika vähiravi korral

⁵ "A mysterious blood-clotting complication is killing coronavirus patients", 22. aprillil 2020, Washington Post.

Vähk on ebanormaalsete rakkude kontrollimatu kasv kehas. Vähk areneb siis, kui keha normaalne kontrollimehhanism lakkab töötamast. Vanad rakud ei sure, vaid väljuvad kontrolli alt, moodustades uusi ebanormalseid rakke. Need rakud võivad moodustada koemassi, mida nimetatakse kasvajak. Vähk tapab, tungides võtmeorganitesse nagu sooled, kopsud, aju, maks ja neerud. Rakutasandil on vähk põhjustatud muutustest DNA-s. Kuid rakk on vaid pika orgaanilise protsessi tulem, mida ei saa ümbritsevast ja teistest kehafunktsioonidest eraldada. Rakule keskendumise asemel nõuab terviklik lähenemine, et muudaksime vere-, lümfi- ja keskkonnatingimusi, mis on pahaloomulisi rakke tekitanud.

USA-s oli 2020. aastal invasiivse kasvaja diagnoosimise tõenäosus elu jooksul meestel veidi suurem (40,1%) kui naistel (38,7%). Neli kõige sagedasemat vähitüüpi on kopsu-, pärasoole-, rinna- ja eesnäärmevähk. Südamehaiguste järel on vähk seal surmapõhjuste hulgas teisel kohal. Iidsetel aegadel ja traditsioonilistes ühiskondades oli see praktiliselt tundmatu. 1900. aastal esines seda umbes 4 protsendil, 1950. aastal vaid umbes 12 protsendil.

Vähi sagenemine ütleb meile, et see tuleneb meie kaasaegsest igapäevasest käitumisest, sealhulgas meie toitumisest, mõtlemisest, elustiilist, toiduvalmistamise ja söömise viisidest ning keskkonnatingimustest. Järelikult on see peaaegu meie kõigi jaoks tõenäoline tulevane seisund. Me kõik oleme vähieelses seisundis. Õige koht vähioperatsiooni tegemiseks ei ole haigla operatsioonitoas pärast haiguse kulgu, vaid köögis ja muudes igapäevaelu valdkondades enne haiguse väljakujunemist. Soovitan siinkohal Michio Kushi vähiennetusdieeti (The Cancer Prevention Diet), mis rõhutab traditsioonilist makrobiootilise toitumisena tuntud dieeti, mis hõlmab kohalikku, hooajalist ja tasakaalus energiatega mahetoitu.

Lisaks, nagu eespool mainitud, parandab asanate tegemine lümfisüsteemi tööd, aidates eemaldada verest kehale kahjulikud vähirakud ja toksiinid. Uuringud on näidanud, et taastavate asanate tegemine võib kiirendada taastumisprotsessi keemiaravist ja invasiivsest vähiravist, mis hõlmab kiiritust ja kirurgiat. Meditatsioon aitab vähki soodustavaid tegureid vähendada, sealhulgas valesid toitumisvalikuid, stressi, depressiooni, viha ja muid negatiivseid emotsioone.

Kuidas tugevdada oma immuunsüsteemi ajurveeda kaudu

Ajurveeda lähenemine põletikule

Põletik väljendub vähi, viirushaiguste, palaviku, artriidi, valude ja teiste ülalmainitud seisunditena. Ajurveeda järgi on see liigse tule ehk pitta tagajärg. *Pitta* on üks kolmest doshast ehk viie elemendi kombinatsioonist, mis ilmestuvad inimese ülesehituses. See on tule ja vee kombinatsioon. *Vata* on õhu ja ruumi kombinatsioon. *Kapha* on maa ja vee kombinatsioon. *Pittat* ravitakse seega jahutava või soojust hajutava teraapiaga. Kuna *pitta* sisaldab ka vee elementi, on see ka niiske, liikuv ja kerge, mistõttu võivad sobida ka kuivatavad, toitvad ja rahustavad teraapiad. Kuid esmalt tuleks alustada jahutava teraapiaga. *Pitta* ravimine on vahetult seotud verega. Enamus keha liigse soojusega seotud seisundeid nagu palavik, põletik, nakkus või happelisus on samuti *pittaga* seotud. Meeltesegaduse puhul väljendub *pitta* ülaltoodud kõrvalekalletes. *Pittat* ravivad maitseed on magus, kootav ja kibe, kuna need on kõik loomult jahutavad. Kibe maitse on neist kõige külmem ja kuivatavam, mistõttu sellel on kõige tugevam *pittat* vähendav mõju.

Alternatiivi pakuvad ravimtaimed, mis puhastavad verd, aitavad ravida kasvajakuid ja mitmesuguseid vähktõve vorme, alandavad palavikku ning toimivad hästi nakkushaiguste ja epideemiatega korral. Nad

ravivad grippi, eriti neid, millele on iseloomulik kõrge palavik. Nad puhastavad lümfiteed ja tõstavad valgeliblede arvu. Nende hulka kuuluvad jahutavad taimed nagu aaloe vera, takjas, võilill, ehinaatsia ehk punane päevakübar, neem, jahubanaan, punane ristik, sandlipuu ja kollane dokk. Diureetikumidena suurendavad nad uriinieritust, mis aitab viia kehast välja kuumuse, happe ja toksiidid. See leevendab *pittat*.

Kõige tugevamad taimed *pitta* vähendamiseks on mõrud toniseerivad ja palavikku alandavad ürdid nagu aaloe vera, ameerika kolombo, lodjapuu, *calumba*, *chaparral*, emajuur, koldpuu (goldenseal), kuldniit, peru koor, valge pappel ja Indiast *chirata*, *kutki* ja neem. Need on ka kõige tugevamad taimed rasva ja ülekaalu vähendamiseks ja suhkru ainevahetuse reguleerimiseks ning võivad seetõttu olla abiks diabeedi korral. Nad mitte ainult ei alanda palavikku, vaid hävitavad nakkusi, rünnates *amat* ehk toksiidid, mis on kudedesse sattunud ja palavikku põhjustavad. Nende kasutamisel tuleks olla ettevaatlik ja neid kasutada vaid nii kaua, kuni viiruslik, bakteriaalne või parasiitse päritoluga patogeen on kõrvaldatud.

Ama ehk toksiidid, seedimata toidu või jääkainete kogunemine on enamiku külmetushaiguste, palavike ja gripi ning nõrgale autoimmuunsüsteemile omistatud krooniliste haiguste nagu allergiate, astma, artriidi ja vähi juurpõhjus. Ravi mõrude ürtidega peab esmalt olema suunatud *ama* kõrvaldamisele. Õhust ja eetrist koosnev mõru maitse aitab eraldada *ama* kudedest ja organitest, milles see paikneb. See stimuleerib keha kataboolseid protsesse võõrkehade lõhustamiseks ja leevendab seeläbi palavikku.

Agni ehk seedimise jõud on omadustelt *amale* vastandlik. *Ama* on külm, märg, tugevalt hägune, halva lõhnaga ja ebapuhas. *Agni* on kuum, kuiv, kerge, selge, aromaadne ja puhas. *Ama* raviks on vaja *agni* osakaalu suurendada. Psühholoogiliselt tekib *ama* negatiivsete emotsioonide kinnihoidmisest, mis kustutavad *agni* ja hägustavad teadvuse selgust. See vähendab ka füüsilist *agnit*. Seedimata kogemused muutuvad mürgiseks nagu seedimata toit.

Kui *ama* on kõrvaldatud, võib astma ravimiseks kasutada erinevaid taimi nagu loorberileht, kardemon, kamper, nelk, linaseemned, küüslauk, mürr, safran, vägihein, aedvaak, *ajwan*, juudavaik, *bala* ja efedra.

Kuidas tugevdada oma närvisüsteemi läbi ajurveeda

Ajurveeda lähenemine ärevusele

Emotsioonid nagu hirm, ärevus ja närvilisus on omased *vata* tüübile. Need võivad viia unetuse ja mentaalse ebastabiilsuseni, mis omakorda immuunsüsteemi nõrgestavad. Närvirohud on taimed, mis tugevdavad nävisüsteemi funktsionaalsust ja toetavad vaimset tervist. Nad on efektiivsed ka hingamisprobleemide puhul, kuna nad peatavad bronhospasme. Nende hulka kuuluvad aromaatsed taimed nagu kummel, münt ja palderjan, mis toetavad praana voolu. Need kolm ürti on tuntud kui *trodosha* ehk neil on positiivne mõju kõigile kolmele *doshale*. Kui närvikoes on kahjustusi, sageli puuduliku toitumise tõttu, aitavad toitainerikkad ravimtaimed nagu *ashwaghanda* või lagrits.

Jahutavad taimsed närvirohud vähendavad tule osakaalu ja on seetõttu sobivamad *pittale*. Nende huka kuuluvad kummel, aasia vesinaba, münt ja piparmünt, naistepuna, metsik jams. Soojendava mõjuga taimed nagu juudavaik, basiilik, loorberimari, eukalüpt, küüslauk, mürr, muskaatpähkel, salvei ja palderjan vähendavad *kaphat* ja *vatat* ning sobivad füüsilise letargia ja psühholoogiliste seisundite puhul nagu ahnus, iha, kiindumus ja minevikku klammerdumine.

Pitta-tüüpi emotsioonid nagu viha ja vihkamine loovad sisemist tuld ja põhjustavad hüpertensiooni, unetust, ärrituvust ja teisi mentaalseid ja närvisüsteemi ebatasakaalutusi, mis kahjustavad meie närve. Rahulik ja selge teadvus on tavaliselt jahe teadvus. Enamus ürte, mis meeleseisundit mõjutavad, nagu *gotu kola*, münt, kummel ja apteegitill on jahutava mõjuga. Neid võib manustada väikestes kogustes lühema aja vältel, kuna liigne kasutus võib nõrgestada närvisüsteemi tänu nende kuivatavale mõjule. Nad võivad mõjuda ka ülestimuleerivalt. Liiga palju ükskõik mida pole kasulik. Mis rahustab üht *doshat*, võib stimuleerida teist. Nii ajurveeda kui jooga eesmärgiks on taastada ja hoida tasakaalu meie füüsilises ja mentaalses osas.