

ANGELICA MITREA

SĂNĂTATE PRIN ȘTIINȚA VIEȚII
AYURVEDA

Cum să îți menții sănătatea și tinerețea
Cum să tratezi natural peste 100 de afecțiuni



București, 2020

Tipar: Ganesha Publishing House

DTP: Ramona Marașanu

ISBN: 978-973-0-31760-2

Copyright © 2020

Toate drepturile asupra acestei lucrări aparțin autorului.

Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul expres al autorului, exprimat prealabil în scris.

Întregul conținut prezentat în această carte, incluzând text, grafică, imagini și informații, este furnizat numai în scopuri pur informative, acesta nu este menit să înlocuiască sfatul medicului, diagnosticul oferit de medicul dumneavoastră sau de un alt specialist medical, tratamentul de urgență sau primul ajutor. Nu utilizați aceste informații pentru a diagnostica, trata sau vindeca oricare dintre boli sau afecțiuni. Dacă aveți sau suspectați că aveți o problemă medicală, consultați medicul pentru diagnosticare și tratament sau contactați furnizorul de servicii medicale. Nu neglijați niciodată ajutorul medical de specialitate și nu amânați să cereți diagnostic sau tratament medical datorită informațiilor pe care le citiți în această carte. Folosiți suplimentele nutritive conform instrucțiunilor menționate pe ambalajele acestora și urmăriți întotdeauna reacțiile alergice. Citiți întotdeauna cu atenție toate ambalajele și etichetele produselor. Autorul acestei cărți nu poartă răspunderea pentru nicio daună rezultată din folosirea informațiilor incluse în această carte.

Cuprins

BUCURIA UNEI VIEȚI LONGEVIVE

Ce înseamnă un stil de viață sănătos	11
Regimul de viață zilnic (dinacharya).....	16
Păstrarea tinereții și încetinirea procesului de îmbătrânire	21

ÎNGRIJIREA PIELII

Pe piele se aplică doar substanțe comestibile	27
Beneficiile uleiului de migdale	30
Tratamente eficiente în afecțiuni ale pielii	31
Eliminarea cicatricilor și vegetațiilor prin metode simple și de efect.....	33
Scăpați de celulită stând pe scaun	35
... sau eliminați celulita folosind iedera	37
Acneea vă creează probleme?.....	38
Îngrijirea rănilor cu ajutorul plantelor	40
Tratați-vă arsurile cu unt clarificat.....	42
Tratament ayurvedic pentru îngrijirea escarelor.....	44
Secretul tratării candidozei și infecției cu Gardnerella	46
Tratamente în caz de abcese și furuncule	49
Tratarea lipoamelor prin metode naturale.....	51
Ce este permis și ce nu în psoriazis.....	53

ÎNGRIJIREA PĂRULUI

Albirea părului poate fi prevenită	57
Căderea părului poate fi eradicată.....	59
Remedii eficiente pentru părul gras.....	62

O FORMĂ ARMONIOASĂ A CORPULUI

Eliminarea kilogramelor în plus	67
Dacă doriți să vă vitalizați.....	69

NUMAI PENTRU FEMEI!...

Metode naturale și nedureroase pentru creșterea sânilor	73
Trucuri pentru sâni fermi.....	75
Apa de orez atenuează menstrele abundente.....	77
Metode pentru a scăpa de durerile menstruale.....	79
Scăpați de amenoree prin metode naturale	82
Cum puteți întârzia apariția menopauzei	84
Cum puteți scăpa de neplăcerile cauzate de menopauză ...	86
Tratați chisturile ovariene cu remedii preparate în casă ...	88

STAREA DE ECHILIBRU EMOȚIONAL

O stare psihică bună vă poate ține departe de îmbolnăviri	93
Gestionarea stresului vă scapă de multe neazuri	95
Pentru o viață liniștită, fără anxietate și atacuri de panică	97
Roițița îmbunătățește considerabil starea de spirit și alungă tristețea	101

FERTILITATE, CONCEPȚIE, ALĂPTARE ȘI ÎNGRIJIREA COPILULUI

Recomandări pentru cei care își doresc să devină părinți ...	105
Alimentația femeii însărcinate.....	108
Cum poate fi stimulată lactația.....	110
Rețetă indiană pentru dezvoltarea bebelușilor	112
Copii bine îngrijiți, adulți sănătoși	113

ACUITATEA ORGANELOR DE SIMȚ

O privire pătrunzătoare până la vârste înaintate.....	117
Terapii pentru tratarea miopiei.....	119
Tipuri de conjunctivită	121
Program eficient de tratare a afecțiunilor urechii	128

SĂNĂTATEA DINȚILOR ȘI A GINGIILOR

Prevenirea cariilor	133
Nervul dintelui poate fi salvat.....	136
Tratarea abcesului dentar.....	138
Remedii naturale pentru parodontoză	140

O DIGESTIE SĂNĂTOASĂ

Cum știm că digestia noastră este bună?... Cum facem să avem o digestie optimă?...	145
Combinatii de alimente incompatibile	150
Tratarea indigestiilor	152
Remedii pentru afecțiunile hepatice.....	154
Factorul mental este „cheia” în tratarea colitelor	156
Dacă n-o stăpâniți, gastrita se simte foarte bine toamna...	158
Cum scăpați de...	
... hiperaciditatea gastrică	160
... refluxul gastro-esofagian.....	162
... balonare	164
... sindromul colonului iritabil	166
... paraziți intestinali.....	168
... constipație	170
Este greșită stoparea imediată a diareii.....	172
Cum vă puteți feri de „diareea turistului”	174

FUNȚIONAREA OPTIMĂ A APARATULUI URINAR

Sugestii pentru eliminarea efectelor căldurii excesive asupra aparatului urinar	179
Tratarea disuriei (urinării dureroase).....	181
... și a cistitei acute	183

VARICE ȘI HEMOROIZI

Cum puteți ameliora venele varicoase	187
Tratarea ulcerului varicos	189
Terapia cu lipitori (hirudoterapia)	191
Cum scăpați de problemele provocate de hemoroizi	196

O RESPIRAȚIE MEREU PROASPĂTĂ

Detoxifierea aparatului respirator	205
Așa scăpați de rinita alergică sezonieră	207
Patru pași pentru a scăpa de sinuzită	209
Cum poate fi tratată tusea	211
Program special pentru tratarea astmului	215

SEZONUL RECE

Alimentația pe timpul iernii	221
Rolul digestiei tratarea răcelii și gripei.....	223
Întăriți-vă sistemul imunitar ca să evitați bolile specifice sezonului rece.....	225
Remedii practice pentru a ține răcelile la distanță.....	227
Terapia de sudorație poate vindeca răceala și gripa	229
Puteți trata febra și fără antibiotice	231

SEZONUL CALD

Trucuri pentru a vă asigura confortul termic în vremuri caniculare	235
Alimentația pe timpul verii.....	237
Cum puteți ține țânțarii la distanță	239
Anihilarea efectelor înțepăturilor de insecte	241
Loțiuni naturale pentru plajă	243

ARTICULAȚII, OASE ȘI MUȘCHI

Afecțiuni articulare tratate natural	247
Tratament ayurvedic pentru osteoporoză.....	251
Tratament pentru reșezarea vertebrelor deplasate.....	253
Pentru creșterea masei musculare.....	256
Cum scăpați de crampe, spasme și febră musculară	258
Cum scăpați de nevralgia intercostală	260
Așa puteți evita sau scăpa de blocajele provocate de torticolis	262
Cum puteți depăși crizele de sciatică.....	264

REVENIREA LA STAREA DE BINE ATUNCI CÂND ACEASTA ESTE AFECTATĂ DE...

... dureri de cap.....	269
... anemie.....	274
... astenie	276
... fumat	278
... alcoolism	280
... perioade extenuante sau boală.....	282
... durerea fără diagnostic	284
... somnolență excesivă.....	287
... insomnie.....	289

... răul de mișcare	291
... halitoză (mirosul neplăcut al gurii)	293
... stări de leșin.....	295
... gută.....	297
... hemoragii	299
... calculi urinari sau biliari	301
... diabet	303
Ce nu trebuie să lipsească din bagajul unui „călător”	306
Recomandări pentru o învățare eficientă	308
SĂNĂTATEA VÂRSTEI A TREIA	
Recomandări pentru această vârstă.....	313
Recomandări ayurvedice pentru prevenirea bolii Alzheimer	316
TERAPII	
Băile cu argilă – excelente pentru eliminarea metalelor grele acumulate în organism	321
Cura cu uleiuri esențiale (volatile) naturale	323
Voma terapeutică (Vamana)	325
Shank Prakshalana	326
Clisma (Basti)	330
În loc de încheiere	339
Bibliografie	341
Index afecțiuni	345

BUCURIA UNEI VIETI LONGEVIVE



Ce înseamnă un stil de viață sănătos

Știm că este bine să avem un regim de viață sănătos, dar oare ce presupune aceasta? Medicina indiană este unanim considerată a avea cel mai bun sistem de prevenire a bolilor și menținere a stării de sănătate. Și acesta pentru că celelalte sisteme de medicină vorbesc despre cum pot fi vindecate bolile, dar nu spun mai nimic despre ce este bine să facem atunci când suntem sănătoși pentru a ne menține în această stare. Ayurveda, medicina tradițională indiană, descrie în detaliu ce anume putem să facem pentru a ne bucura de o viață sănătoasă și longevivă.

Astfel, unul dintre cele mai importante aspecte ale stilului de viață este legat de **alimentație**. Este ideal ca aceasta să fie **ovo-lacto-vegetariană**. Consumul cărnii favorizează acumularea de toxine în celule și țesuturi, aceasta fiind cea mai des întâlnită cauză a declanșării bolilor. De asemenea, acumularea de toxine diminuează capacitatea naturală de regenerare a țesuturilor, fapt care permite desfășurarea nestânjenită a procesului de îmbătrânire.

Eliminați din dieta dumneavoastră alimentele conservate și congelate, înlocuindu-le cu cele proaspăt preparate. Prin congelare, alimentele își pierd peste 95% din potențialul nutritiv. Doar sub 5% din alimentul congelat vă va hrăni, restul fiind un balast ce se va regăsi mai târziu în organism sub formă de produși reziduali.

Este foarte important și modul în care mâncăm, nu doar ceea ce mâncăm. Astfel, alegeți un mod de hrănire ordonat, lăsați organismului răgazul necesar pentru digestie și nu interveniți consumând mici gustări înainte ca masa anterioară să fie digerată complet. În caz contrar, sistemul digestiv va fi suprasolicitat, dând naștere unor afecțiuni precum hiperaciditatea gastrică, balonarea sau sindromul colonului iritabil.

Atunci când vă alegeți meniul, țineți cont de capacitatea digestivă. Dacă aceasta este scăzută, renunțați la alimentele grele și redescoperiți mâncărurile simple: supele de legume, supa-cremă de linte, terciurile de cereale etc.

Dimineța, pe nemâncate, beți un pahar de apă caldă în care ați adăugat suc de la jumătate de lămâie. Lămâia este un foarte bun antioxidant, reduce aciditatea din organism și conferă o bună imunitate. Aciditatea crescută a sângelui cauzează o serie de boli (oboseală constantă, creșterea greutateii, candidoze, osteoporoză etc.) ce pot fi prevenite prin acest obicei simplu și ușor de realizat.

Calitatea apei ingerate are un cuvânt greu de spus în ceea ce privește starea generală de sănătate. Nu doar puritatea apei contează, faptul de a fi microbiologic pură. Structura acesteia este chiar mai importantă. Studiile au pus în evidență structura apei prin modul în care aceasta cristalizează. Există dispozitive speciale pentru structurarea apei, unele complexe, realizate folosind o tehnologie mai avansată, dar și unele foarte simple, sub forma unor carafe având o formă și anumite caracteristici specifice.

Obiceiul de a consuma acest tip de apă conduce la o structurare diferită a apei din organismul nostru, cu multiple efecte benefice asupra stării fizice și psihice. Cercetările au arătat faptul că oamenii din comunitățile în care apa consumată este de foarte bună calitate sunt mult mai fericiți, chiar dacă stilul lor de viață întâmpină anumite neajunsuri.

Medicina indiană afirmă că substanțele pătrund în organism nu doar prin ingerarea lor, ci și prin piele. Se recomandă **să aplicăm pe piele doar substanțe comestibile**. Există plante medicinale indiene recomandate pentru spălarea corpului și a părului care, pe lângă efectul estetic, au și un important rol terapeutic.

Este indicat ca **regimul de viață** să fie unul cât mai regulat: să existe ore bine stabilite pentru masă, somn, exercițiu fizic, recreere. Astfel, organismul își va crea propriile reflexe: va ști când să secrete sucurile gastrice pentru digestia alimentelor, iar

sistemul nervos va fi pregătit și atent pentru rezolvarea sarcinilor de serviciu. În caz contrar, vor apărea probleme digestive, iar tensiunea nervoasă va crește, devenind de nesuportat.

Ayurveda acordă un rol foarte important **organelor de simț**. Fiind instrumentele prin care se realizează contactul nostru cu realitatea înconjurătoare, se impune ca acestea să fie menținute într-o stare perfectă de funcționare.

Pielea, fiind organul de simț cu cea mai întinsă suprafață, necesită a fi protejată prin realizarea zilnică sau cel puțin de 3 ori pe săptămână, a automasajului cu uleiuri presate la rece. Aceasta conferă o stare foarte plăcută de confort la nivelul pielii. Este binecunoscut faptul că atunci când uscăciunea pielii este ridicată, starea de nervozitate crește direct proporțional. În plus, automasajul ajută considerabil la menținerea elasticității pielii și întârzierea apariției ridurilor.

Ochii se cer și ei „hrăniți”, cea mai eficientă modalitate fiind aceea de a pune în fiecare ochi câte 2-3 picături de unt clarificat călduț. De asemenea, picurarea a câte 2 picături de unt clarificat călduț în fiecare nară hrănește sistemul nervos. Între nas și creier există o membrană foarte subțire și permeabilă. Astfel, untul clarificat va ajunge direct la punctul vizat, ajutând la regenerarea lichidului cefalo-rahidian.

O cauză demnă de luat în seamă care conduce la îmbolnăvire este reprezentată de o **stare de spirit** neadecvată. Stările de supărare, tristețe, dezamăgire, furie, angoasă, anxietate sunt motivul principal al slăbirii sistemului imunitar. „Remediul” în acest caz constă în cultivarea și menținerea unei stări continue de mulțumire și fericire. Aceasta este mult mai ușor de realizat atunci când organismul este sănătos, așadar acordați prioritate menținerii stării de sănătate generale. Totodată, evitați activitățile care „consumă” celula nervoasă: ascultarea de muzică gen heavy metal la volum mare, urmărirea filmelor de groază, prelungirea inutilă a situațiilor conflictuale.

Din ce în ce mai des folosite astăzi, **stimulentele și energizantele au un efect nociv**. Ele practic „biciuiesc” sistemul nervos, storcând

ultimul strop de energie și creând astfel falsa impresie a unei reîmprospătări energetice. Însă după acest șoc, organismul este secătuit de resurse și depune un efort intens pentru a-și reveni la starea normală. Deși pare că starea generală a organismului nu este afectată, consumul sistematic de asemenea substanțe își lasă amprenta. Există însă și alternative naturale și sănătoase pentru a înlocui cafeaua sau băuturile energizante. Guarana înlătură starea de somnolență și apatie, iar pentru efectul energizant puteți apela cu încredere la amestecul de miere, cătănă, propolis și lăptișor de matcă sau la pulberea, respectiv extractul de ginseng și/sau ashwagandha, luate în cantități ceva mai mari, în funcție de efortul depus.

Un aspect din ce în ce mai neglijat în zilele noastre este acela al **necesităților naturale**. Ne referim aici în special la eliminarea scaunului și urinei. Din cauza ritmului de viață trepidant și a solicitărilor sporite, multe persoane amână foarte mult momentul de a merge la toaletă și a da curs acestor necesități fiziologice. Se creează astfel premisele instalării constipației sau a anumitor afecțiuni urinare. Toxinele sunt reasimilate de la nivelul colonului și recirculate prin organism, dând naștere oboselii, indispoziției, senzației de greutate a corpului, durerilor de cap etc. Dacă nu se iau măsuri imediate, se poate ajunge la boli, unele dintre ele chiar grave.

Urmați periodic o cură de **detoxifiere**. Organismul uman este un mecanism care funcționează fără pauză. Așa cum orice mașină are nevoie de o revizie pentru schimbarea filtrelor și a uleiului, și organismul nostru are nevoie de o modalitate prin care să elimine toxinele acumulate în decursul timpului. Există multe tipuri de cure. Puteți s-o alegeți pe cea care vi se potrivește cel mai bine: postul ortodox, postul negru doar cu apă, cura cu sucuri de fructe, curățarea întregului sistem digestiv cu apă sărată, realizarea clismelor cu decocturi din plante medicinale, regimul Oshawa, terapia de sudorație etc. Persoanele care realizează zilnic asemenea regimuri se îmbolnăvesc foarte rar, iar dacă totuși aceasta se petrece, afecțiunile sunt blânde și foarte ușor vindecabile. De asemenea, acestea arată mult mai

tinere decât sunt în realitate. Detoxifierea organismului mai are și un alt rol: acela de a permite mai buna asimilare a **remediilor din plante medicinale**.

Medicina indiană consideră necesar ca, indiferent cât suntem de sănătoși, **să luăm sistematic remedii naturale**. Aceasta pentru că suntem cu toții supuși unui proces pe care Ayurveda îl consideră a fi prima și cea mai semnificativă dintre boli: îmbătrânirea.

Unul dintre cele mai folosite remedii în Ayurveda este **Chyavanprash**, un gem de plante medicinale ce are efect puternic antioxidant, reîntineritor (amână procesul de îmbătrânire), hrănitor pentru sistemul nervos și organele de simț. Bineînțeles, puteți folosi remediile pe care le considerați cele mai potrivite în cazul dumneavoastră: ginseng, lăptișor de matcă, spirulină, metale coloidale (aur coloidal, argint coloidal) etc.

Însă detoxifierea organismului necesită a fi însoțită și de o **„detoxifiere” emoțională**. Există tipare de gândire ce au o existență atât de îndelungată, încât trec aproape neobservate și se confundă cu natura persoanei: „așa sunt eu, mai nervos”. Aceste „toxine” emoționale creează breșe care, în timp, ajung să afecteze starea de sănătate. Poate ar fi bine să luați în considerare apelarea la o persoană specializată (neapărat un psihoterapeut care a trecut el însuși printr-un proces de terapie individuală), care vă poate facilita mult demersul de eliminare a gândurilor și emoțiilor parazite și vă poate ajuta în procesul de autoactualizare. Puteți afla dacă psihoterapeutul a trecut printr-o terapie individuală întrebându-l direct înainte de a începe să beneficiați de serviciile sale. Dacă acesta refuză sau evită răspunsul, este mai bine să căutați altul.

Regimul de viață zilnic (dinacharya)

Acesta include reguli de urmat pentru o viață lungă și sănătoasă. Constatările specialiștilor dovedesc faptul că persoanele care respectă zilnic aceste reguli se bucură de o sănătate mult peste medie. În cazul lor, semnele maturității și îmbătrânirii (riduri, fire de păr albe, rigiditate articulară, diminuare a vederii sau auzului) apar mult mai târziu sau chiar deloc.

Ayurveda recomandă ca **trezirea** să aibă loc înainte de răsăritul soarelui. Urmează apoi eliminarea scaunului și a urinei (se impune cu strictețe acest lucru acum, deoarece, în caz contrar, organismul va acumula toxine care pot conduce la instalarea multor boli). Dacă evacuarea nu apare în mod natural, se poate bea o cană de apă fierbinte, în care, eventual, se poate adăuga miere și pulbere de ghimbir, după gust.

Pentru **spălatul pe dinți** se recomandă anumite pulberi de plante cu efecte antiseptice și de reîmprospătare a respirației. Plantele vor fi alese în funcție de tipologia persoanei care le folosește. De exemplu, unei persoane care suferă de sângerări gingivale îi sunt recomandate pulberi de plante astringente (pulberea din scoarță de salcie, scoarță de stejar, troscot, porumbar, crețișoară etc.). În trecut, cu mult înainte ca periuța de dinți să fie folosită în Occident, indienii foloseau periuțe speciale, confecționate din scoarța sau crengile anumitor copaci.

Următorul pas, conform regimului de viață zilnic, este aplicarea în ochi a unor substanțe, denumite **coliruri**. Acestea sunt de diferite tipuri: unele dintre ele se aplică zilnic și au un efect hrănitor (untul clarificat calduț, câte 2-3 picături în fiecare ochi, pe pleoapa inferioară, acolo unde femeile aplică dermatograful), altele se aplică săptămânal (sunt puțin iritante și produc o ușoară lăcrimare a ochilor, cu scopul de a purifica globii oculari).

O asemenea substanță cu aplicare săptămânală este **Rasanjana**.

Mod de preparare: se pune 1 parte pulbere uscată de daruharidra (*Berberis aristata*) în 16 părți de apă, se lasă să fiarbă la foc mic până când apa scade la un sfert, apoi se filtrează. Cele 4 părți de apă rămase în urma filtrării se amestecă cu 1 parte lapte de capră. Amestecul va fi încălzit până când lichidul se evaporă complet, rămânând o parte solidă, sub forma unei pulberi extrem de fine. După ce se răcește, se păstrează într-un recipient de sticlă sau ceramică.

Mod de administrare: se pune o cantitate mică de pulbere pe vârful degetului arătător și se aplică pe pleoapa inferioară, o dată la 7 zile.

După aplicarea colirurilor urmează **aplicarea picăturilor nazale** (câte 1-2 picături de ulei de susan presat la rece în fiecare nară), **realizarea gargarei** (tot cu ulei sau cu diferite decocturi de plante) și **mestecarea unor plante aromatice** cu scopul de a conferi un miros plăcut gurii și de a stimula totodată focul digestiv. În India sunt folosite frunzele de betel și nucile areca, însă la noi, acestea pot fi înlocuite cu fructe de cardamom și cuișoare stropite cu suc de lămâie verde.

Masajul cu ulei. Se aplică uleiul pe întregul corp, apoi se masează ușor până intră în piele. Se va insista mai ales în zona capului pentru ca organele de simț situate în această regiune a corpului să poată beneficia din plin de efectele terapeutice ale uleiului. De asemenea, se insistă și pe zona picioarelor, întrucât aici se află cele mai mari și mai solicitate grupe musculare, iar în tălpi sunt foarte multe terminații nervoase, acest masaj producând detensionarea lor, cu efecte benefice asupra organelor corespondente.

Pentru acest masaj se va folosi un ulei presat la rece (ulei de susan, de măsline, de sâmburi de struguri etc.) sau ulei de susan presat la rece procesat cu plante medicinale etc.

Pentru o maximă eficiență, este indicat ca uleiul să rămână pe piele cel puțin 15 minute. În Ayurveda se afirmă că aceasta este