

Praktyczne sposoby na zmniejszenie negatywnych skutków stresu i napięcia - Monika Ptak - Korbacz

1. Aktywność fizyczna - staraj się zażywać ruchu **każdego dnia**. Adrenalina powoduje, że ciało jest ciągle napięte, przygotowane do działania, a umysł pozostaje stale aktywny - ćwiczenia pomogą zmniejszyć poziom adrenaliny, wytwarzanej pod wpływem stresu. (Unikaj jednak ćwiczeń w godzinach wieczornych, mogą przyczynić się do bezsenności).

2. Codzienne wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych - ćwiczenia te zwiększają ilość fal mózgowych alfa. Wykonuj je najlepiej na podłodze na macie lub na świeżym powietrzu. Jeśli wykonasz je zaraz przed pójściem spać, rozluźnisz ciało i uspokoisz pobudzony umysł.

3. Karna purana - *Karna purana* to ajurwedyjski zabieg wkraplania oleju sezamowego do uszu. Wieczorem do kanału słuchowego wkrapla się kilka kropli letniego oleju ziołowego (2-15 kropel) i zamyka go wacikiem zostawiając na noc. Rano należy wyczyścić ucho.

Zabieg jest **wskazany** przede wszystkim przy zaburzeniach związanych z nagromadzeniem doszy wata w tym rejonie, przede wszystkim, gdy występuje ból ucha, zablokowanie wypływu woskowiny, przekrwienie ucha, szum w uszach, utrata słuchu, „ucho pływaka”, ból głowy, migrena, ból szyi i ból szczęki.

Jest **przeciwwskazany**, gdy dochodzi do pęknięcia błony bębenkowej, urazu ucha, cięć w skórze uszu, ran uszu i oparzeń, które wpływają na uszy. *Karna purana* może być także pomocna przy leczeniu bezsenności oraz w bardziej terapeutycznym sensie, aby uspokoić zaburzenia spowodowane nadmiernym gromadzeniem się energii wata np. poprzez przez zimną i wietrzną pogodę, nadmierną stymulację, bezustanny hałas, ciężkich sąsiadów itd.

4. Zwracaj uwagę na napięte miejsca w ciele - najwięcej napięcia kumuluje się w ciągu dnia w **rejonie szyi, barków i górnego** odcinka kręgosłupa. Wykonaj rozluźniający automasaż tych miejsc lub ćwiczenia rozciągające. Możesz użyć *Mahanarayan Thailam* lub olejek brahmi.

5. Kąpiel w letniej wodzie - kąpiel w letniej wodzie odświeża i rozluźnia napięcie. Możesz dodać do kąpeli olejki eteryczne i zioła dobrane odpowiednio do typu konstytucyjnego, które pomogą uspokoić ciało i umysł. Olej sezamowy dodany do kąpeli pomoże uspokoić wzburzoną energię wata.

Możesz też spróbować ziołowej kąpieli:

na 5 litrów wody użyj filiżanki kwiatów rumianku, filiżankę sproszkowanego korzenia kozłka lekarskiego i filiżankę kwiatów czerwonej koniczyny. Zagotuj i wlej wywar do kąpieli lub precedź jeśli wolisz.

Co ciekawe, gorąca kąpiel, z racji tego, że stymuluje cyrkulację krwi i podnosi ciśnienie krwi nie jest polecana przed snem.

6.Masaż Samvahana - to bardzo lekki masaż powolnymi ale rytmicznymi ruchami „głaskania” w dolnych partiach nóg i na stopach. Po takim masażu uczucie znużenia i dobry sen gwarantowany – chyba, że zadziała jak afrodyzjak!

7.Shirovasti - jest to zabieg, w którym utrzymuje się na głowie olej ziołowy, za pomocą specjalnej „czapki”. Olejem wypełnia się tę „czapkę” aż do poziomu powyżej głowy, a jego temperaturę utrzymuje się przez regularne zastępowanie schłodzonego już oleju ciepłym. Po zakończeniu procedury wylewa się olej i delikatnie masuje klienta w rejonie głowy, szyi i ramion.

Shirovasti zaleca się przede wszystkim w przypadku zaburzeń wynikających z braku równowagi doszy wata. Nie przez przypadek najodpowiedniejszy czas dla tej terapii to godziny popołudniowe, kiedy dominuje ta dosza. Zabieg trwa ok 45 minut.

8.Automasaż głowy - jeśli dominuje u Ciebie energia wata, wykorzystaj do niego *Dhanwantharam Thailam* lub olej sezamowy. Jeśli masz dużo pittы lub jej zaburzenia stosuj chłodzący olejek jak *bhringraj* lub *amla*, a jeśli kapha - olejek brahmi.

Podczas automasażu wykorzystaj dwa z punktów *maha marma*. Pierwszy punkt to *punkt Basti* o wielkości 4 palców (duży) położony w niskim podbrzuszu, między pępkiem a spojeniem łonowym (okolice obszaru powierzchniowego nad pęcherzem moczowym). To punkt kontrolujący systemy powiązane z kaphą.

Drugim punktem jest *Sthapani* - marma zlokalizowana między brwiami, która kontroluje szóstą czakrę i ma, tak samo jak ona, połączenie energetyczne z przysadką mózgową, przez co zarządza gospodarką hormonalną w całym organizmie. Związana jest z centralnym układem nerwowym – mózgiem, mózdzkiem i rdzeniem kręgowym. Jeśli nie możesz zasnąć, wcieraj w te punkty olejki eteryczne z rumianku, lawendy, melisy, konopi lub nasion chmielu.

Zioła, które pomogą złagodzić stres

Poniżej znajdziesz zioła, ich mieszanki oraz ajurwedyjskie specjały, które w naturalny sposób pomogą Ci złagodzić negatywne skutki stresu.

1.Chmiel - (*Humulus lupulus L.*) - przeważnie szyszki chmielu. Tradycyjnie używany w stanach lękowych, bezsenności i innych zaburzeniach snu, niepokoju, napięciu, pobudliwości, zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), nerwowości i drażliwości. Chmiel jest głównym składnikiem piwa i przypuszcza się, że alkohol może wzmacniać działanie nasenne jednej z substancji aktywnych chmielu - humulon. Badania wykazują, że humulon wpływa dodatnio na receptor GABA-A, co działa uspokajająco i nasennie.

Nigdy nie popijaj kiedy bierzesz leki nasenne lub uspokajające. Możesz przygotować napar z szyszek chmielu. W tym celu gotowy, wysuszony surowiec zalej wrzącą wodą (1 łyżeczka na 150 ml), a następnie zaparzać pod przykryciem przez 10–15 minut. Przecedź i wypij ciepły.

Szczególnie dobre działanie chmielu obserwuje się w środkach mieszanych – wraz z dodatkiem liści melisy, korzenia kozłka, ziela serdecznika.

2.Melisa lekarska (*Melissa officinalis L.*) - to środek przeciwlękowy i przeciwstresowy; poprawia sprawność poznawczą i nastrój, zmniejsza indukowany stres. W badaniach nad leczeniem ekstraktem z liści melisy po raz pierwszy wykazano, że długotrwałe użycie zioła leczy łagodne i umiarkowane zaburzenia lękowe, związane z nimi objawy i bezsenność.

Melisa ma udokumentowane właściwości sedatywne, ale za to działanie odpowiadają przede wszystkim substancje aktywne, które znajdują się w jej olejku eterycznym. W związku z tym efektu uspokajającego nie uzyskasz parząc herbatki (zmielone zioło traci swoje właściwości poprzez ulatnianie się czynnych związków z olejków; olejki nie rozpuszczają się też w wodzie). Musisz wykorzystać do tego wyciąg alkoholowy, ekstrakt lub olejek eteryczny.

4.Dziurawiec (*Hypericum perforatum*) - powszechnie stosowany jako lek bez recepty w przypadku łagodnej depresji, lęku i problemów ze snem. Uważa się, że substancje chemiczne, hiperycyna i hiperforyna, są odpowiedzialne za właściwości dziurawca poprawiające nastrój.

To między innymi przez to, że pomagają mózgowi wykorzystywać neuroprzekazniki (przekazniki chemiczne): serotoninę, dopaminę, kwas gamma-aminomasłowy (GABA-A) i norepinefrynę. Może to prowadzić do uczucia ogólnego dobrego samopoczucia i szczęścia i może zmniejszyć objawy lęku. Ziele dziurawca może też korzystnie wpływać na sen, pomagając regulować nastrój i zwiększając produkcję hormonu snu, melatoniny.

Warto wiedzieć, że hiperycyna nie rozpuszcza się w wodzie, dlatego aby w pełni wykorzystać potencjał leczniczy dziurawca spróbuj ziołowej nalewki na alkoholu. Pamiętaj także, że substancje czynne dziurawca uwrażliwiają skórę na działanie promieni UV - po dziurawcu lepiej nie wychodzić na słońce. Dziurawca unikaj także jeśli w twojej konstytucji dominuje energia pitta. Jeszcze jedna porada: uważaj na dziurawiec jeśli chorujesz na anemię ponieważ zmniejsza absorpcję żelaza.

5.Konopie (Cannabis sativa) - rośliny konopi zawierają wiele związków chemicznych, w tym grupę określaną jako „kannabinoidy”. Spośród ponad 100 kannabinoidów naukowcy zbadali przede wszystkim dwa, które wydają się mieć największy wpływ na ludzi: tetrahydrokannabinol (THC) i CBD.

Jakiś czas temu społeczeństwo oszalało na punkcie olejków CBD. To za sprawą eksplozji publikacji naukowych wykazujących przedkliniczne i kliniczne dowody dokumentujące świetne działanie CBD w niektórych zaburzeniach neuropsychiatrycznych, w tym epilepsji, lęku i schizofrenii. Dowody wskazują na uspokajający wpływ CBD na ośrodkowy układ nerwowy. CBD wpływa na układ serotoninowy organizmu, który kontroluje nasz nastrój. CBD nie ma właściwości psychoaktywnych i nie daje takich samych efektów jak THC, czyli tetrahydrokannabinol część “narkotyczna” konopii, związek, który wchodzi w skład marihuany.

Ponadto CBD nie ma skutków, które prowadziłyby do potencjalnego uzależnienia lub ryzyka nadużyć.

Zioła ajurwedyjskie

1.Ashwagandha (Withania somnifera) - śpioszyn lekarski, indyjski żeń-szeń to jedna z najbardziej popularnych roślin leczniczych w ajurwedzie. Do produkcji preparatów ziołowych na bazie Ashwagandhy wykorzystuje się liście, kwiaty, owoce, korzeń, ziele. Substancje czynne w tej roślinie to przede wszystkim witanolidy, alkaloidy, sitoinozyny, flawonoidy.

Dzięki swoim rozgrzewającym właściwościom pacyfikuje energię wata i kapha, podnosi natomiast energię pitta. W tekstach ajurwedyjskich przypisuje się jej działanie tonizujące układ nerwowy, uspokajające, afrodyzyjne, wzmacniające, odżywcze, adaptogenne, przeciwzapalne, antykarcynogenne, antyoksydacyjne, odmładzające, łagodzące ból, regulujące apana watę i.. wiele innych.

Składniki na ajurwedyjski koktajl nasenny:

1 szklanka dowolnego mleka (krowie, migdałowe, kokosowe, itp.)

1/2 łyżeczki proszku z Ashwagandhy

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

*1/4 łyżeczki mielonego imbiru
szczypta mielonej gałki muszkatołowej
1 łyżeczka oleju kokosowego
1 łyżeczka miodu (lub syropu daktylowego)*

*Podgrzej mleko, ale nie pozwól mu się zagotować.
Gdy mleko będzie gorące, dodaj sproszkowane przyprawy wraz
z Ashwagandhą, delikatnie gotuj cały czas mieszając przez około
5 minut. Dodaj olej kokosowy i dosłódź do smaku.*

2.Gałka muszkatołowa - ze wszystkich leczniczych przypraw, gałka muszkatołowa w ajurwedzie jest najlepszym środkiem uspokajającym. Ze względu na swoje rozgrzewające i oleiste właściwości redukuje dosze wata i kapha. Jest gorzka, cierpka i ostra w smaku z silnym ostrym efektem po strawieniu.

Szczypta gałki muszkatołowej ze szklanką mleka pomaga przy bezsenności, kłopotach z zasypianiem i wrazeniu ciągłego niepokoju. Możesz też zrobić deser z jej użyciem: obrane ze skórki i wydrążone jabłka zmiksuj na pulpę, dodaj do niej miód, 1/8 łyżeczki sproszkowanego kardamonu, szczyptę gałki muszkatołowej, 10 kropli wody różanej (lub kilka płatków róży). Zjedz połowę filiżanki ok. 4 godziny po posiłku.

3.Lotos orzechodajny (Nelumbo nucifera) - ten sam lotos, którego płatki chowają się w nocy. Symbol narodowy Indii. Jest w całości jadalny i wykorzystywany w medycynie ajurwedyjskiej. Jeśli chodzi o działanie nasenne i uspokajające tradycyjnie wykorzystuje się w tym celu nasiona lotosu. Zastosowanie to ma swoje odbicie w badaniach naukowych - ich wyniki silnie sugerują, że GABA zawarty w ekstrakcie z nasion lotosu działa jako związek wspierający dobry sen, a aktywność promująca sen obejmuje wiązanie receptora GABA-A. Makhana albo orzeszki lisie lub phool makhana - to nasiona lotosu. Możesz spożywać je przed snem jako przekąskę.

4.Shankhapushpi (Convulvulus pluricaulis) - kolejna z rasajan.

Ziolo jest cierpkie i gorzkie, a dzięki swoim właściwościom balansuje wszystkie trzy dosze. Wiadomo, że wszystkie części ziola mają właściwości terapeutyczne. Shankapushpi wywołuje uczucie spokoju i ulgi w stanach lękowych, przyczynia się do poprawy snu, usuwa zmęczenie psychiczne, powoduje znaczne obniżenie poziomu lęku, neurotyzmu powstałego na skutek różnego poziomu stresów, dlatego szczególnie poleca się to ziolo osobom z zaburzoną energią wata.