

Étkezés stresszes állapotban

Yoga magazine 1992 január

A jógában az étkezést illetően azon van a hangsúly, hogy a gyakorló a lehető legtermészetesebben étkezzon. A helyes és kiegyensúlyozott táplálkozási program megszabadítja az egyént az étel miatti aggodalmaktól. A jóga nemcsak ezzel a szabadsággal foglalkozik, de az ételi iránti vágyakozástól való szabadsággal is, ami betegségeket okoz. Minden élőlény - mint például az állatok - tudja, melyik étel jó és melyik nem. Azonban csak az ember veszi a bátorságot, hogy az egészsége számára ártó ételeket fogyasszon, mert a gyógyítás tudománya vele van. Amikor ez a tudomány csődöt mond – ami gyakran meggesik – a normális stresszes élethelyzetek intenzívebbé válnak a test alacsony hatékonysága vagy gyenge egészségi állapot miatt. A jógikus út spontán módon segít kifejleszteni az intuíciót az étrendi diagnózis felállításához, fanatikussá vagy aggodalmaskodóvá válás nélkül, de megválasztva a helyes táplálékot a szenttelen-észen keresztül.

Az étel a prána forrása

A Nemzetközi Jóga Kalauzban a „Hogyan kezeljük a Stresszt” részben az áll: „A prána különböző módokon harmonizálható, utántölthető és fokozható, és ezek közül az egyik legerőteljesebb a tiszta és tápláló étrend betartása. Évezredek tapasztalata alapján a jógik határozottak abban, hogy a nem-vegetáriánus ételek a feszültségek növekedéséhez vezetnek a testben és a tudatban. A tiszta ételek, mint a gyümölcsök, a tej és tejtermékek, az olajos magvak, a gabonák, a zöldségek sokkal harmonikusabbak a test és a tudat számára. Az alkalmankénti böjt, gyümölcs vagy nyers étel diéta is jótékony hatású. Ezek segítő hatásának bizonyulnak a test ellazításában és friss pránikus energiával való feltöltésében”.

A jóga szerint az étel lehet szattvikus, radzsaszikus vagy tamaszikus. Ezen ételek

hatása a szervezetre és az elmére hasonló ahhoz, ahogyan az egyes gúnák megnyilvánulnak a természetünkben. Köztudott, hogy mindhárom gúna jelen van bennünk, de különböző mennyiségben, és hogy a személyiségünk természetét a domináns gúna határozza meg. Ugyanígy megtervezhetjük az étrendünket, amely lehet túlnyomóan szattvikus (kevesebb mennyiségű radzsaszikus vagy tamaszikus összetevőkkel), túlnyomóan radzsaszikus (kisebb mennyiségű szattvikus és tamaszikus összetevőkkel), vagy túlnyomóan tamaszikus.

A legtöbb vegetáriánus étel szattvikus lehet, de azok a vegetáriánus ételek, amelyeket az emberek manapság esznek nem-szattvikusan készülnek, mivel olajban sütik, vagy sok fűszerrel ízesítik azokat. A vegetáriánus étel szattvikus minőségének megőrzéséhez egyszerű módon kell elkészíteni azt: vízben főzve, sütőben sütve vagy nyersen fogyasztva (a nyersen ehető zöldségeket). Az egyszerű vegetáriánus étrend kisebb mennyiségű radzsaszikus vagy tamaszikus ételekkel (mint a hal vagy hús stb.) együtt jár a szattvikus étrend előnyeivel, amelyet könnyű megemészteni és teljesen felszívódik a megfelelő anyagcsere folyamaton keresztül.

Ne öld meg az étvágyadat

Egy stressz alatt álló ember általában időhiányban szenved, és gyorsan eszik. Evési szokásai és időzítései rendszertelennek válnak. Amint a stresszes élethelyzetek feszültséget halmoznak fel belül, az étkezési időbeosztása fokozatosan felborul, amíg végül teljesen ellenőrzés nélkülivé válik.

Ezért a stresszes állapotban való étkezés számos komplikációt eredményez, méginkább hozzájárulva a már legyengült test-tudat komplexum terheihöz. A lelkesedés nélküli étkezési attitűd kiegészítheti a testet az alapvető tápanyagtól. Az éhség leküzdése kávéval, teával, cigarettával vagy más helyettesítővel nem

jelent megoldást a problémára, hanem valójában elmélyíti azt. Vagy kifejlődhet az éjszakai túlevés szokása, hogy pótolja a megfelelő napközbeni étkezés hiányát, komolyan megterhelve az emésztőrendszert. Az étkezések időzítésében nagyon fontos a rendszeresség. A rendszertelen vagy rossz időzítés sok emésztési stresszt okoz. A napi főétkezés optimális ideje délelőtt 11 és délután 1 óra között van. Ezután az emésztési teljesítmény csökken. Este az emésztési erő csökken, mivel a szervezet fáradt és készen áll a pihenésre. Fontos a rendszeresen egyforma mennyiségű étel fogyasztása is, mivel a gyomor hozzá szokik ahhoz, hogy egy bizonyos időben bizonyos mennyiségű enzimeket válasszon ki. Ha a megfelelő dolgok a megfelelő mennyiségben a megfelelő időben állnak rendelkezésre, az emésztési folyamat megfelelően működik a természet szándéka szerint. Nem válik stresszessé, túlfeszítetté és nem omlik össze.

A hogyan eszünk, ugyanolyan fontos, mint, hogy mit eszünk

A legtöbb étkezési szokás, amiről gyerekkorunkban tanultunk, hozzájárul a jó egészséghez. Hogy lassan együnk, jól megrágva az ételt és inkább a gyomorral törődünk, mint a szem és az ízlélobimbók kielégítésével, ugyanolyan érvényesek felnőttként, mint amikor gyermekek voltunk. A mértékletességnek a táplálkozásban értelme van a jógikus úton, ami azt mondja: félig töltsd meg a gyomrot étellel, egy negyedét vízzel, és hagyd egy negyedrészt üresen az emésztés közben termelődő gázok számára.

Igyunk vizet, vagy ne igyunk?

Többféle elképzelés van az étkezés közbeni vízivásról. Vannak, akik azt tanácsolják, hogy evés után igyunk vizet, ne közben. Mások azt mondják, a legjobb, ha nem iszunk vizet egy órával evés előtt és

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.satyananda.hu | www.yogamag.net | www.yogavision.net | www.rikhiapeeth.net

után. Ennek oka, hogy az étkezés közben vagy a közvetlenül utána elfogyasztott víz 'felhígítja' az emésztőnedveket. Ezért egy adott mennyiségű vízzel keveredett étel emésztéséhez, nagyobb mennyiségű emésztőnedv szükséges, mintha nem volna összekeveredve vagy felhígítva vízzel. Amikor magunkévá tesszük a szokást, hogy evés előtt és után egy órával veszünk magunkhoz vizet, azt tapasztaljuk, hogy teljesen eltűnik az étkezések utáni teli gyomor érzet.

Tiszteljük az ételt

Az ásrásban az ételt praszádként tekintik. Vagyis, akár van elegendő étel, akár kevesebb, akár ízletes, akár nem, az ételt ugyanazzal az érzéssel (bhavana) eszik, mint a gurutól érkező praszádot (ajándék). Otthon kifejleszhetjük magunk-

ban az étel iránti egészséges tiszteletet, ha időnként szünetet tartunk és elgondolkodunk: a rizs, amit eszem, hogyan érkezett a tányéromra? Milyen utakat kellett bejárnia, hány kézen kellett megfordulnia, mielőtt elért hozzám, hogy csillapítsa éhségemet? A lencsékhez, a zöldségekhez vagy azokhoz a mosolygó piros almákhoz hány munkaóra volt szükség, hogy megtermeljék őket, és elérhetővé tegyék számomra. Az ilyen fajta elmélyülés vagy gondolatmenetek segítenek kifejleszteni az étel iránti egészséges, kiegyensúlyozott hozzáállást.

Próbáld vizualizálni

Evés közben próbáld meg követni a 'folyamatokat', amelyen az étel végighalad, amíg eléri a gyomrot. Amikor rágsz, vizualizáld, ahogyan az ízlelőbimbók

az ízlelő csatornákon keresztül az agyba közvetítik a különféle ízeket. Hogy az orrod, még a tálalás előtt, hogyan közvetíti az étel illatát, és hogyan kezd a szád nyálat termelni pusztán az illat nyomán. Vizualizáld a rágás folyamatát, a megrágott étel keveredését a nyállal, az egyenletes lefelé haladó mozgást a torokban, miután a nyelved ügyesen befelé terelte a falat darabjait. Egy kis élettani ismerettel csodálatos utazáson vehetsz részt le a gyomorig. Csak akkor leszünk képesek tudatára ébredni a körülöttünk lévő világ gazdagságának, ha ilyen eltérő nézőpontokból figyeljük. Tudatára ébredünk, hogy az evés nem pusztán a tányér gyors kiürítése, vagy hogy a főzés nem csak só és fűszerek hozzáadása. Felismerjük azt is, hogy a stressz oka részben a saját alkalmatlanságunk, hogy a világot egy tágabb nézőpontból lássuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.satyananda.hu | www.yogamag.net | www.yogavision.net | www.rikhiapeeth.net