

Ajurvediniai dantų priežiūros principai ir ajurvedinės dantų pastos

Ajurvediniai metodai, priešingai šiuolaikiniams sveikatos priežiūros produktams ir metodams, yra naudojami ir tobulinami jau apie 3 000 metų. Žodis ajurveda reiškia žinios apie gyvenimą ir ilgaamžiškumą. Ajurvediniai priežiūros metodai veikia visą organizmą, jo atsparumą ir sveikatą.

Ajurveda teigia, jog visas organizmas yra reguliuojamas trijų energijų - došų. Vata (Vėjo), Pita (Ugnies) ir Kapha (Žemės), trys došos, arba vyraujančios energijos, reguliuoja organizmo fizines ir mentalines funkcijas bei procesus. Būdinga, kad mumyse labiausiai pasireiškia viena ar dvi došos, o trečioji tydomis atlieka savo puikų darbą ir nekelia jokių problemų. Sanskrito kalba sąvoka doša aiškinama kaip dusyati iti dosa. Išvertus pažodžiui reiškia „tai, kas teršia, yra vadinama doša“, arba „defektas, trūkumas“.

Došos –materialios gamtos įgimtos ypatybės, kūno konstitucija. Tai fizinės kūno ypatybės, kurių derinį gauname pradėjimo akimirka ir šio derinio pokyčiai lemia organizmo veiklos išderinimą. Žinodami savo došas galėsite perprasti savo fizinės prigimties esmę, tai padės pasirinkti tinkamą dietą, gyvenseną taip, kad palaikytumėte optimalią sveikatą ir proto ramybę. Došos (Vata, Pita ir Kapha) – trys kūno atraminės kolonos ir jei kurių viena silpna, tai organizmas praranda stabilumą ir suserga. Jei ignoruosime ankstyvuosius došų derinio sutrikimo požymius, liga gali kūne glūdėti mėnesius ir metus, kol taps lėtinė ir pasireiškė fiziniiais simptomais. Nors došos tiktais trys, bet jų disbalanso sukeliama negalavimų – tūkstančiai. Kol organizmas veikia darniai, došų darbas yra sklandus ir be priekaištų. Išsibalansavus kuriai nors došai, organizme atsiranda negalavimai. Kiekvieną iš došų valdo du iš penkių pagrindinių žemės, ugnies, vandens, oro ir eterio elementų. Ajurvedos mokslas padeda laikytis tokio gyvenimo būdo, kuris geriausiai atitinka mumyse vyraujančią energiją.

Dominuojant Vatos došai arba, verčiant iš sanskrito kalbos, Vėjo energijai, žmogus paprastai yra aukštas, lieknas, kūrybingas ir nepastovus. Dominuojant Pitai arba Ugnies energijai, žmogus yra vidutinio sudėjimo, energingas, veiklus, ūmaus būdo ir įsitikinęs savo teisumu. Kaphos arba Žemės tipo žmonės paprastai būna apkūnūs arba linkę priaugti svorio, atlaidūs, geranoriški, linkę kaupti emocijas, mėgstantys ilgai pamiegoti bei vadovautis taisykle "skubėk lėtai". Vienos došos tipo žmogus pasitaiko retai. Mumyse paprastai vyrauja ir kitų dviejų došų teikiama energija, tad kiekvienas iš mūsų turime skirtingas visų trijų došų proporcijas su labiau dominuojančiomis viena ar dviem došomis.

Tuo tarpu bet kokiame organizme, nepriklausomai nuo vyraujančio kūno tipo, došos kaupiasi tam tikroje vietoje. Vata (vėjo energija, valdoma eterio ir oro elementų) daugiausia yra žemesnėje kūno dalyje – storojoje žarnoje, tiesiojoje žarnoje, pūslėje, šlapimtakiuose, stubure, šlaunyse ir kojose. Ji valdo neurohormoninę sistemą ir nervinius impulsus, kvėpavimą, judesius, skysčių cirkuliaciją, šalinimą, skrandžio sulčių stimuliavimą ir virškinamojo trakto judesius. Ji yra susijusi su skysčių, oro ir maisto cirkuliacija kūne, judėjimu.

Pita (ugnies energija, valdoma ugnies elemento) daugiausia yra vidurinėje kūno dalyje – tai skrandis (skrandžio sultys), kepenys, blužnis, dvylikapirštė žarna, tulžies pūslė, tulžis, kasa, plonoji žarna, oda ir kraujas. Ji kontroliuoja tokius perdirbimo procesus kaip virškinimas, medžiagų apykaita ir fermentų veikla.

Kapha (žemės energija, valdoma vandens ir žemės elementų) daugiausia yra viršutinėje kūno dalyje – tai galva, nosis, gerklė, krūtinė, plaučiai, sąnariai, riebaliniai audiniai, jungiantys audiniai, raiščiai, sausgyslės, burna. Ji teikia drėgmę, jungia ir sutvirtina.

Anot ajurvedos šalininkų, sveikata priklauso nuo to, kaip kiekvienas žmogus išsaugo jam vienam būdingą došų pusiausvyrą. Ajurveda ligą supranta kaip natūralaus balanso sutrikimą, todėl tampa įdomia alternatyva vakarietiškam mechaniskam gydymo modeliui. Kai žmogus suserga, gydantis pagal ajurvedos principus bando surasti ligos ir došų pusiausvyros sutrikimo priežastis, tada siūlo įvairias natūralias gydymo priemones, specialiai pritaikytas kiekvienam ligoniui. Šie gydymo būdai skirti ne ligos simptomams slopinti, bet, kas yra daug svarbiau, atstato natūralią došų pusiausvyrą ir tokiu būdu sugrąžina žmogui sveikatą. Ajurveda ligą bei sveikatą supranta labai plačiai ir praktiškai, todėl naudojasi vaistažolėmis, joga, meditacija, pančakarmos praktika - organizmo valymu nuo toksinių medžiagų ir žalingų proto bei dvasios impulsų. Vienas reikšmingiausių ajurvedos požiūrių yra tas, kad galutinis gydymo tikslas nėra fizinė žmogaus sveikata. Ajurveda skirta sveikatos palaikymui, bet taip pat ir gydymui.

Atkuriant došų balansą, dažniausiai prireikia keisti gyvenimo būdą, ypač mitybą. Yra daugiau nei 20 gydymo būdų, bet dažniausiai skiriami:

- Pranayama – kvėpavimo pratimai. Tai padeda išmokti atsipalaiduoti.
- Abhyanga – odos įtrynimai žolelių aliejumi, padedantis pagerinti kraujo cirkuliaciją ir pašalinti toksinus iš organizmo per odą.
- Rasayana – mantrų (pasikartojančių žodžių ir frazių) kalbėjimas meditacijos metu, derinamas su tam tikrų jauninančių žolelių vartojimu.
- Joga – derinama su pranayama, judėjimu ir meditacija. Joga padeda gerinti kraujo cirkuliaciją ir virškinimą, sumažina kraujo spaudimą, cholesterolio lygį, nerimą ir lėtinį skausmą.
- Panča karma – valo organizmą ir padeda sumažinti cholesterolio lygį. Naudojami metodai padedantys išsprakaituoti, netgi vemiama, kad išsivalytų organizmas.
- Žoliniai preparatai – skiriamos žolelės, padedančios atstatyti došų balansą. Kiekviena vaistažolė turi savo energetinį poveikį ir balansuoja tam tikrą došą. Tuo būdu ajurvediniai produktai suteikia ne tik trumpalaikį pagerėjimo efektą, bet ir ilgalaikį struktūrą reguliuojančių došų atstatymą.

Burnos ertmėje paprastai dominuoja Kapha doša, todėl svarbu subalansuoti šią došą, nesvarbu, kokiam kūno tipui priklausote, tam, kad burnos organai būtų sveiki. Burnos ligos parodo, kad burnoje sutrikusi Kapha doša (energija), kurios disbalansas pasireiškia nemaloniu burnos kvapu, dantų skausmu, ėduonimi, kraujuojančiomis dantenomis ar net geltona dantų emalio spalva.

Yra daugybė paprastų priemonių ajurvedoje, kurios padeda išsaugoti sveikas dantis ir dantenos. Pavyzdžiui, blogam burnos kvapui panaikinti ajurveda rekomenduoja skalauti burną citrinos vandeniui, ožragės arbata, valgyti šviežias gvajavas. Bet kokių šviežių vaisių valgymas padeda spręsti šią problemą. Dantų skausmą malšina cinamonas ar česnako skiltelės. Česnako skiltelė, sumaišyta su maltais pipirais ir gvazdikėlių aliejumi irgi malšina dantų skausmą. Dar ajurvedoje rekomenduojama pajūrinio sotvaro žievę maišyti su actu – tai irgi malšina dantų skausmą. Kovoti su dantų ėduonimi ajurveda siūlo pieno produktų dietą, valgyti pieno produktus kiekvieną dieną, taip organizmas gauna pakankamai kalcio. Dar vienas iš receptų – pagaminti tyrelę iš kukurūzų gemalų, garstyčių aliejaus ir druskos bei trinti ja dantis kiekvieną dieną. Dantenų kraujavimą galite sustabdyti kramtydami nimbamedžio, bengališkojo figmedžio, tankiaziedžio (šventojo) baziliko ar arabiškosios akacijos šakeles, masažuodami dantenos alūno ir garstyčių aliejaus mišiniu ar skalaudami jas vandenimi su alūnu.

Kramtydami šviežius gvajavos lapus sustabdysite gausų kraujavimą. Kraujuojančioms dantenoms padeda ir lapuočių daržovių bei vaisių valgymas. Dantų emalio spalvą atstatyti padeda citrinos riekelė su druska, uždėta ant dantų ir palikta keliomis minutėms, taip pat nimbamedžio, alūno ir kitų augalų milteliai, kuriais nuvalomos apnašos. Dar vienas iš receptų – kiekvieną vakarą į dantis įtrinti apelsino žievelę.

Tačiau peržvelgę šiuos paprastus ajurvedinius burnos priežiūros receptus, susimąstysime ir suabejosime tokių priemonių taikymo galimybėmis. Vis dėlto daugelyje šių receptų naudojami Indijai būdingi augalai, kurių Lietuvoje sunkiai rasime. Kita vertus, citrinos rūgštis žeidžia dantų emalį, o druska gali veikti labai abrazyviai. Todėl norėdami pasinaudoti ajurvedos medicina burnos priežiūrai, reikėtų laikytis dviejų pagrindinių principų: rasayanos ir žolinių preparatų, kuriuos patogiau naudoti.

Gera burnos higiena yra svarinimosi dalis, viena iš elgesinių rasayanų, kurias rekomenduoja ajurveda. Rekomenduojama valyti dantis tris kartus per dieną (ryte, tik atsikėlus, vakare prieš miegą ir dienos viduryje po valgio), mažiausiai vieną kartą valyti tarpdančius siūlu ir du kartus per dieną (ryte, tik atsikėlus ir vakare prieš miegą) valyti liežuvio apnašas. Kai atsibundate ryte, turbūt dažnai pastebite baltas liežuvio apnašas. Tai ama, toksinės virškinimo atliekos. Liežuvio valymas yra tradicinė ajurvedos dalis, praktikuojama daugelyje Rytų šalių. Pavyzdžiui, Kinijoje manoma, kad liežuvyje yra daugybė svarbių energijos taškų, ir liežuvio valymo metu mes tuos taškus stimuliuojame.

Mechaninis burnos ertmės valymas yra tik dalis burnos priežiūros pagal ajurvedą. Svarbų vaidmenį čia vaidina ir vaistažolės. Pavyzdžiui, nedaug dantų pastų sudėtyje turi Triphala vaistažolių formulę. Triphala, ajurvedinės medicinos kertinis akmuo, yra ajurvedinė vaistažolinė rasayanos formulė, sudaryta lygiomis dalimis iš trijų augalų be sėklų: Amalaki (*Embllica officinalis* – indiškojo lapainio), Bibhitaki (*Terminalia bellirica* – karpotojo viršūklis) ir Haritaki (*Terminalia chebula* – plaukuotojo viršūklis). Žodis triphala reiškia „trys vaisiai“, ir kiekvienas iš tų augalų vaisių atstovauja skirtingoms došoms. Šis mišinys yra kai kurių ajurvedinių dantų pastų sudėtyje, pavyzdžiui Auyrdent klasikinėje ir švelnioje dantų pastose. Triphala ajurvedoje laikoma organizmo valytoja, teigiama, kad ji padeda dantims ir dantenoms likti švariems, šalina toksinus, greitina ir reguliuoja medžiagų apykaitą.

Ajurvedinės dantų pastos pasižymi ir dideliu skaičiumi vaistažolių. Jei Europoje pagamintų natūralių ar įprastų dantų pastų sudėtyje būna viena ar kelios vaistažolės (paprastai mėtų, pipirmėčių, šalavijų, medetkų, ramunėlių, pankolių, arbatmedžių, žaliosios arbatos ar kitų augalų eterinių aliejų ar ekstraktų pavidalu), tai ajurvedinėse dantų pastose, remiantis ajurvedos principais galima rasti iki 24 augalinių ekstraktų mišinius. Pavyzdžiui, dantų pastoje VICCO Varjadanti yra derinama 20 skirtingų vaistažolių, o dantų pastoje AUROMERE – net dvidešimt keturios skirtingos vaistažolės.

Kodėl reikėtų naudoti ajurvedines dantų pastas? Todėl, kad jos gaminamos remiantis kelių tūkstančių metų Indijos medicinos žiniomis. Todėl, kad jose nėra daug baliklių, saldiklių ar stiprių abrazyvų, kaip įprastose dantų pastose, kuriose būna ir konservantų, tirštiklių, skonio stipriklių ar net antibiotikų. Ir be abejo, todėl, kad klasikinis mėtinis dantų pastos skonis laikui bėgant nusibosta... O ajurvedinių dantų pastų skoniai tikrai įsimintini...