

Kako pročistiti sinuse

Proljeće je vrijeme kad je, prema ajurvedi, u prirodi dominantna energija kapha doše, a jedan od najčešćih pokazatelja neravnoteže kapha je višak sluzi. Upravo zato u proljeće mnogi ljudi imaju više problema sa sluzi u tijelu nego inače. Najviše se žalimo na sluz u sinusima, koja uzrokuje upale, začepljenje, iritacije. Kako se riješiti viška sluzi, dugotrajno i na prirodni način, savjetuje Tanja Kraljić Strgačić, ajurvedska terapeutkinja i voditeljica ajurvedske ljekarne Ayu Garden



Najčešće problem sluzi ljudi rješavaju površinski, odnosno na sinuse gledaju kao na odvojeni dio tijela i fokusiraju se isključivo na njih. Pritom obično posežu za kapi- ma, a ajurveda motri problem dublje, tražeći njegov uzrok - objašnjava Tanja Kraljić Strgačić. „Uzrok problema povezanih sa sluzi je u želucu, jer u njemu sluz nastaje, a akumulira se u plućima. Stoga, uvijek kad imamo problema sa sluzi, u bilo kojem dijelu tijela, u respiratornom traktu, sinusima ili u probavnom sustavu, prvo treba tretirati želudac pa tek potom pluća. Bez toga nema potpunog i trajnog rješenja.“

Zato je prvi korak, i djece i odraslih, promjena prehrambenih navika. „Budući da su slabe probavne vatre jedna od karakteristika kapha doše u neravnoteži, važno ju je izbalansirati začinima i prehranom“, kaže Tanja i savjetuje izbjegavanje teške i masne (primjerice, meso i sireve) te pržene hrane, mlijeka i mliječnih proizvoda, šećera i slatkiša. Dodaje da bi, uz obrok i tijekom dana, trebalo piti mlaku vodu s limunom i medom, a u obroke uvrstiti začine koji zagrija-

vaju (npr. dumbir, kardamon, kurkumu, cimet, klinčić, crni papar) te one trpka okusa jer isušuju sluz. Obroci ne bi smjeli biti obilni: ako je glavni obrok ručak, doručak i večera trebaju biti lagani.

Čišćenje toksina

Od biljnih pripravaka, zagrebačka ajurvedska terapeutkinja predlaže: trikatu, mješavinu crnog papra, pipalija i đumbira jer je idealna za balansiranje probavnih vatri i čišćenje toksina iz tijela; tulsu, biljku koja pročišćava i eliminira sluz iz tijela, osobito iz respiratornog sustava, te triphalu, popularnu ajurvedsku mješavinu triju voćki (amalak, bibithaki i haritaki), koja je izvrsna za probavu, čišćenje i eliminaciju sluzi iz probavnog trakta i toksina iz cijelog organizma. Od ostalih holističkih pomagaa, onima koji imaju problema sa začepljenim sinusima u smanjenju sluzi može pomoći uljna emulzija nasya. Neizostavna dnevna higijena trebala bi uključiti i korištenje neti posude, pomoću koje se slanom otopinom uklanja višak sluzi iz nosnica. Joga asane, osobito one za otvaranje prsnog koša i poticanje probave, mogu pomoći jednako kao i pranajama.