

## JOGA I AJURWEDA KONTRA HASHIMOTO

Chorobę często traktujemy jako „dopust boży”, a każda zmiana w życiu jaką to generuje, budzi pytania w rodzaju: dlaczego ja? Tymczasem pierwszym krokiem do zdrowia, kiedy je tracimy, jest wewnętrzne zgodzenie się na proces. Przekonałam się o tym sama, borykając się z zapaleniem tarczycy Hashimoto.

tekst Agnieszka Hari Kartar

Z chwilą gdy wcześniejsze pytanie zamienisz na „jak moje ciało stara się wpłynąć na mnie i pomóc mi?” – zaczniesz doceniać mądrość jego sygnałów i możesz podjąć kroki ułatwiające reorganizację, oraz zmieniając dotychczasowe nawyki, wesprzeć te obszary, które wymagają zadbania. Zanim dostrzeżesz i pojmiesz źródło problemu możesz ulec depresji albo irytacji, że wszystko na nic, bo to co działa dobrze u innych tobie nie pomaga albo nawet szkodzi. Pamiętaj wtedy, że ciało nie jest wrogiem lecz sprzymierzeńcem. Słuchaj go i łagodnie zmierzaj ku zrozumieniu. Za to umysł wymaga dyscypliny.

### KAWAŁEK WŁASNEJ HISTORII

Tym co wywoлиło uśpioną tendencję była, jak u wielu kobiet, ciąża i demineralizacja po drugim porodzie. Wiele symptomów pokazywało się u mnie wcześniej, ale charakterem nadrabiałam niemoc ciała. Zanim więc dowiedziałam się że mam niedoczynność tarczycy, próbowałam brać się w garść, odchudzać, nie spałam dobrze i nie czułam się sobą. Postanowiłam, że panaceum którym przezwyciężę niezrozumiały stan beznadziei będzie joga! Nie rozumiałam wtedy ani źródeł swojego problemu, ani tego że joga nie działa jak plaster.

Zanim zrobiono mi bardziej szczegółowe badania niż tylko TSH, które nie pokazuje całego spektrum zaburzeń, ustalenie terapii hormonalnej wcale nie szło tak szybko i gładko, była to droga przez mękę i mgłę niewiedzy. Dopiero anglojęzyczne portale otworzyły mi oczy na kwestie poza suplementacją hormonu tarczycy i przyniosły psychiczną ulgę dostarczając przykładów w których odnajdywałam swoje doświadczenia. Dotarłam też do niezastąpionej książki pt. „Jak żyć z Hashimoto”, dwójga niemieckich pasjonatów: dr.Leveke Brakebusch i dr.Armina Heufeldera, co zachęciło mnie do zadawania lekarzom zaawansowanych pytań i domagania się badań. Zaczęłam być świadoma coraz większej ilości rzeczy, jednak wciąż zbyt siłowo traktowałam „walkę z chorobą”, która właśnie pokazywała mi, że potrzebuję stać się dla siebie bardziej łagodna.

Potrzeba czasu i zmiany nastawienia żeby nie działać zbyt restrykcyjnie. Początkowo jednak tak właśnie działałam, efekt miał być już! Posty, oczyszczanie wątroby, intensywne ćwiczenia – dobre, zdrowe, ale nie przy niestabilnych wynikach tarczycy i stanach zapalnych szalejących po organizmie! Ta choroba to przede wszystkim kumulacja stresu. Nie wolno więc go sobie dodawać, lecz nauczyć się go niwelować. Podjęłam zatem stanowcze lecz nie inwazyjne kroki z pomocą ajurwedy: olejowe i ziołowe oczyszczanie, właściwe żywienie, zrozumienie.

### ZMIANY W STYLU ŻYCIA

Zadbałam o gospodarkę wodną organizmu pilnując właściwego nawilżenia organów i drożności układu limfatycznego. Od środka i od zewnątrz – olejowanie, czyli dobry olej np.sezamowy na skórę, dobre oleje w kuchni, właściwie łączone z innymi produktami! Niezawodne poranne suche szczotkowanie ciała, olejowy automasaż i chłodna woda na stawy kończyn (przynajmniej! Joga zaleca pełny zimny prysznic). Masowanie ciepłym olejem głowy i stóp wieczorem, i ćwiczenia jogi.

Na początku trzeba było zrobić odwyk od cukru bo najbardziej zaburza odporność a Hashi to autoimmunologia, i kradnie przyswajanie mikroelementów szczególnie selenu i cynku – to dlatego słabną włosy, zęby, paznokcie, skóra. W ogóle niedoczynność tarczycy demineralizuje strasznie. Trzeba zadbać o pełnowartościowe jedzenie i przyswajanie składników odżywczych. Jako wegetarianka od 27 lat początkowo nie wiedziałam tego czego nauczyła mnie ajurweda.

Sporym wyzwaniem było zmniejszenie ilości produktów mącznych, szczególnie chleba, ale wyobrażenie, że gluten działa w jelicie grubym jak lep na muchy, pomogło mi polubić kasze.

Z komentarzem [1]:  
do wywalenia

Dopuszczam teraz grzanki z żytniego chleba (bez ziaren, ma być lekkostrawny! Ziarna osobno). Słodcyznajdują w pieczonych jabłkach, dyni z rodzynkami, figach, daktylach i odrobinie miodu. Dodany cynamon neutralizuje szkodliwe działanie cukrów prostych.

Wprowadziłam stałe przerwy pomiędzy posiłkami i niełączenie ich z napojami. Ajurwedyjska zasada żeby płyny, czyli soki, wywary, mleko, ziołowe herbaty, wodę z cytryną i miodem, itp..., z wyjątkiem czystej wody, traktować jak osobny posiłek, pomaga odbudować ogień trawienny. Z kolei picie samej wody najlepiej ciepłej rano na czczo jako poranny prysznic dla jelit, tylko przepłukuje organizm, ale nie odżywia ani nie nawilża go! Znaczenie ma powolne jedzenie, tak aby czuć spokój, smak i sytość zanim zjemy za dużo.

Warto zrezygnować z pokarmów i napojów wysuszających czyli kawy i herbaty. Okazjonalnie pozwalam sobie na tę przyjemność, ale pamiętam żeby uzupełnić nawilżenie wodą z cytryną i miodem, albo mlekiem ryżowym.

Wieczorem jeśli czuję się głodna wracając po 22giej z zajęć (to nie jest już pora na trawienie) wybawieniem jest pół szklanki ciepłego mleka migdałowego lub innego z jakąś przyprawą (cynamon, kurkuma) albo ugotowanego z daktylem. **Obok przepis na Złote mleko**, które poprawia trawienie, smaruje stawy, pomaga usuwać toksyny i dobrze spać.

W kuchni ajurwedyjskiej przyprawy odgrywają ważną rolę, wspomagając procesy trawienne i metaboliczne; szczególnie 3: kurkuma, kolendra i kumin (kmin, kminek) oraz imbir, goździki, cynamon, kardamon, pieprz itp... z których można przyrządzać odwary do picia. **obok przepis jogicznej herbaty**.

Kolendra ma wartość leczniczą dla tarczycowców – spróbuj codziennie na czczo (czyli ½ godziny po euthyroxie jeśli go bierzesz) przyjąć ½ łyżeczki sproszkowanej kolendry i popić wodą. Śniadanie dopiero po 20-30 minutach. Wymaga czasu? Wykorzystaj te ½ godziny na poranną praktykę lub masaż!

## ZBAWIENNY WPŁYW JOGI

rozumianej jako powrót do źródeł, połączenie z boskim pierwiastkiem życia, stan poza dualizmem...pomógł mi zobaczyć rdzeń choroby i zacząć odkręcać skutki.

Zanim jednak przekroczy się ten dualizm - radość przeplata się z bólem. W niedoczynności tarczycy zmagamy się z ociężałością, potliwością, zadyszka. Przy Hashimoto towarzyszy nieraz potworny ból stawów, mięśni, kości, nerwów – efekt stanów zapalnych. To wszystko wpływa na mózg któremu coraz mniej się chce, słabnie pamięć, koncentracja, serce i samoocena.

Nie można się mobilizować „na siłę” lecz wprowadź łagodny ruch, który przerwie inercję, zaangażuj się. Przy całym tym oboleniu ciało pragnie tego że go słuchasz i jesteś w nim obecny/a. Dzień po dniu przekonasz się że ból mówił o zastojach i braku energii. Daj swojemu ciału równomierną różnorodność ruchu i relaksu: spacer, taniec, ćwiczenia rozciągające i wzmacniające,

Zadaj sobie pytanie co jest twoim złodziejem energii – jakieś skrywane uczucia, coś czego nie robisz choć bardzo chcesz? Czasem ukrywanie autentyczności zużywa energię potrzebną do twórczego życia.

W przypadku chorób tarczycy umiejscowionej w obszarze szyi warto rozpatrzyć stan kręgosłupa szyjnych i właściwości V czakry, powiązanej z jakościami tj: oczyszczanie, komunikacja werbalna, słuchanie, wyrażanie siebie, głos prawdy, głos Boga, „wąskie gardło” czyli lęk przed „utrata głowy” (symboliczną zmianą tożsamości), czy utratą kontroli w materialnej rzeczywistości.

Odzyskasz stabilność pamiętając że jesteś energią, duchem, mającym zintegrować, skonsolidować się w ludzkim ciele.

Drogę do wypełnienia tego niełatwego zadania oferuje Kundalini joga wg Y.Bhajana, przez praktykę, komplementarny styl życia i rozwój świadomości.

Na tej drodze właściwy oddech jest jak cug w piecu. Szczególnie oddech ognia oczyszcza i reguluje przepływ energii, stymuluje trawienie (szczegółowy numerze o pranajamie).

Wśród asan niezastąpione są świeca (pół-świeca) i ptug, jeśli twój kręgosłup na to pozwala, lub przynajmniej unoszenie bioder w pozycji leżącej, zamek szyi *Jalandhara bhand*, i większość ćwiczeń na punkt pępka oraz serdeczny śmiech. Mamy całe Kriye regulujące metabolizm, przeznaczone dla gruczołu tarczycy i zawiadującej nią przysadki; medytacje pokonujące fizjologiczną (przy Hashi) depresję i oczyszczające podświadomość.

