

Ďava – uštrásana – zdravotné účinky

Strémovanosť, zimomrivosť, zúrivosť, nespavosť, únava

Uštrásana (stimulácia kaf i pitt) dokonale a veľmi rýchlo prekrví skoro všetky časti tela od prstov na rukách až k palcom na nohách a zvlášť oblasť chrbtice, preto sa právom radí medzi *ájur ásany*. Má priaznivý účinok na tráviaci systém, vylučovacie a reprodukčné systémy, pečeň, obličky, pľúca, srdce, pohlavné orgány. Odstraňuje zápchu, bolesti chrbta, bolesti v krížoch a rozširuje hrudník, čím pomáha odstraňovať aj psychickú záťaž. Je vhodnou prevenciou proti ochoreniu mandlí, štítnej žľazy, zápalu krčných lymfatických uzlín a chorôb pľúc. Upravuje stav chrbtice, zvyšuje jej pružnosť a pohyblivosť a odstraňuje nadbytočný tuk na stehnách.