

— ♦ Susan Weis-Bohlen ♦ —

AJURWEDA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

3-tygodniowy plan

przywrócenia zdrowia i samopoczucia
za pomocą jogi, aromaterapii, medytacji,
sezonowego oczyszczania i ajurwedyjskich potraw



POCHWAŁY DLA AJURWEDY DLA POCZĄTKUJĄCYCH AUTORSTWA SUSAN WEIS-BOHLEN

Lektura *Ajurwedy dla początkujących* to jak spacer za rękę z przyjacielem, którego towarzystwo poprawia ci samopoczucie. To wspaniała i przydatna książka.

— **SHARON SALZBERG**, autorka bestsellerów
„New York Timesa”

Ajurweda dla początkujących zabierze cię w bezwysiłkową podróż do świata ajurwedy, obiecującego odmianę życia, tak jak stało się to w moim przypadku!

— **DR JOHN DOUILLARD**, DC, CAP założyciel
LifeSpa.com i autor książek

Susan Weis-Bohlen podarowała nam praktyczne i przyjazne Czytelnikowi wprowadzenie i przewodnik po ajurwedzie dla wszystkich pragnących wieść świadome, zdrowe i harmonijne życie.

— **HILARY GIRAVALTIS**, dyrektorka the National
Ayurvedic Medical Association oraz założycielka the Kripalu
School of Ayurveda

Susan Weis-Bohlen przełożyła starożytny system uzdrawiania, jakim jest ajurweda, na język współczesnego świata, podając jego praktyczne zastosowanie. Każda strona tej wspaniałej książki z miłością przedstawia nam głębokie, a jednocześnie łatwe w zastosowaniu kroki, które przywracają nasze ciała do stanu pełni, nasze umysły z powrotem do chwili obecnej, a nasze dusze do bardziej spokojnej wibracji. *Ajurweda dla początkujących* to pełen mocy przewodnik po zdrowym, harmonijnym i pełnym

obfitości życia. Jestem wdzięczna jego autorce za podzielenie się tą ponadczasową wiedzą w tak przystępnej formie.

— **DAVIDJI**, autor, zdobywca Nagrody Nautilliusa

Susan Weis-Bohlen doskonale rozumie ten starożytny system uzdrawiania. Posiada wyjątkową umiejętność przełożenia posiadanej rozległej wiedzy o ajurwedzie na prosty język, co sprawia, że zarówno profesjonaliści, jak i laicy zyskują głębokie obraz i zrozumienie podczas lektury tej książki.

— **DR BRIAN BERMAN**, dyrektor Instytutu Medycyny Integracyjnej Uniwersytetu w Maryland

Ajurweda dla początkujących przedstawia czytelnikom koncepty i praktyki, które można stosować w życiu codziennym, bez uprzedniego przygotowania czy dodatkowych nakładów. Ponadto Susan Weis-Bohlen dzieli się z czytelnikami głębszymi aspektami tej potężnej ścieżki uzdrawiania, której tajniki zgłębia od lat. Jest to przewodnik mówiący o tym, w jaki sposób praktyki Wschodu mogą mieć leczniczy wpływ na mieszkańców współczesnego Zachodu.

— **DR RAMKUMAR KUTTY**, współzałożyciel ośrodka Vaidyagrama Ayurvedic Healing Village (Vaidyagrama.com) oraz organizacji Punarnava Trust w Indiach (Punarnava.org)

Napisana przez Susan Weis-Bohlen, *Ajurweda dla początkujących* to prawdziwy skarb. Książka ta jest niewyczerpaną kopalnią wiedzy dla wszystkich pragnących pogłębienia wiedzy o starożytnej uzdrawiającej mocy ajurwed.

— **REBECCA KATZ**, MS, autorka książek

Jeżeli szukasz nowego, mądrego podejścia do zdrowia, oto odpowiedź. Piękna i przepelniona mocą *Ajurweda dla początkujących*, wita cię na pradawnej ścieżce uzdrawiania. Pełna praktycznych i łatwych do wcielenia w życie porad, książka jest przystępna, napisana jasnym językiem, wciągająca i motywująca. Przewodniczka w tej podróży, Susan Weis-Bohlen, naprawdę żyje w ten sposób i wciela wszystko, o czym pisze, w życie. Ona również kiedyś zaczynała tę przygodę. Teraz też zabiera czytelnika w pełną życia, zrozumienia i doskonałego humoru podróż. Wyrusz z nią!

— **AMADEA MORNINGSTAR**, autorka książek

Jako lekarz praktykujący ajurwedę, często słyszę od swoich pacjentów pytania o materiały pomocne w zgłębianiu tajników pięknej, starożytnej wiedzy. Jestem niezmiernie wdzięczna Susan Weis-Bohlen za zebranie swojej wieloletniej wiedzy i mądrości w jeden praktyczny podręcznik. *Ajurweda dla początkujących* zawiera przegląd rodzajów dosz, szczegółowe wskazówki na temat stylu życia i sposobu odżywiania się, przepisy kulinarne, wybrane pozycje jogi, a także inne metody uzdrawiania ajurwedyjskiego. Książka napisana została w sposób przejrzysty i konkretny. Z całą pewnością pomoże wielu czytelnikom korzystać z dobrodziejstw tej starożytnej medycyny w celu uzyskania bardziej optymalnego życia.

— **TRUPTI GOKANI**, lek. med., wielokrotnie nagradzany, certyfikowany neurolog (TruptiGokanimd.com)

W książce *Ajurweda dla początkujących*, Susan Weis-Bohlen z niezwykłą zręcznością objaśnia współczesnym odbiorcom pełne mądrości nauki starożytnej metody uzyskania dobrostanu. Jej entuzjastyczne podejście do wiedzy i artyzmu ajurwed,

promienieje z każdej kartki tej książki. Przystępny dla czytelnika, zrozumiały przewodnik to lektura obowiązkowa każdego, kto interesuje się ajurwedą.

— **FELICIA TOMASKO**, RN, redaktor naczelna magazynu „LA Yoga Ayurveda and Health” oraz była członkini zarządu the National Ayurvedic Medical Association, a także była prezes California Association of Ayurvedic Medicine

Susan Weis-Bohlen w sposób przejrzysty i zwięzły przedstawia wprowadzenie do ajurwedy, z niezwykłą zręcznością łącząc własne doświadczenia w przestrzeganiu zasad ajurwedy z wyjaśnieniem jej filozofii, długoletniej historii i ogromnego wachlarza zalet. *Ajurweda dla początkujących* utrzymana jest w tonie powagi i praktyczności, chociaż nie brakuje w niej humoru (we fragmencie, w którym układ pokarmowy stara się rozwikłać zagadkę, co zrobić z przyjętymi chrupkami serowymi Cheez). Ta szczegółowa lektura, wypełniona przepisami kulinarnymi, informacjami na temat jogi, medytacji, naturalnych lekarstw i wieloma innymi przydatnymi informacjami, sprawia, że ajurweda staje się przystępna dla każdego, kto chce się o niej czegoś dowiedzieć.

— **JOHN MUTTER**, redaktor naczelny oraz współzałożyciel „Shelf Awareness”

AJURWEDA

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

[Kup książkę](#)

— ♦ Susan Weis-Bohlen ♦ —

AJURWEDA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

3-tygodniowy plan

przywrócenia zdrowia i samopoczucia
za pomocą jogi, aromaterapii, medytacji,
sezonowego oczyszczania i ajurwedyjskich potraw



[Kup książkę](#)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-930-4

Tytuł oryginału: *Ayurveda Beginner's Guide: Essential Ayurvedic Principles and Practices to Balance and Heal Naturally*

Copyright © 2018 by Susan Weis-Bohlen
Zdjęcia © Nadine Greeff, 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

*Larry'emu – mojemu partnerowi
w ajurwedzie, w życiu, mojej miłości,
mojemu sercu*

SPIIS TREŚCI



[Kup książkę](#)

Wstęp	12
-------------	----

Część pierwsza STAROŻYTNY SYSTEM UZDRAWIANIA

1. Przegląd ajurwedy	18
2. Ścieżka do uzdrawiania i dobrostanu	38
3. Przegląd ajurwedyjskich metod uzdrawiania	54
4. Łagodne 21-dniowe wprowadzenie do ajurwedy	76

Część druga SZEROKI WACHLARZ AJURWEDYJSKICH METOD UZDRAWIANIA

5. Uzdrawiające przepisy ajurwedyjskie	94
6. Ajurwedyjski styl życia i wybrane pozycje jogi	128
7. Praktyki i rytuały duchowe	168
8. Zalecenia sezonowe oraz oczyszczanie organizmu przez cały rok	204
9. Lecznicze rośliny i remedia na powszechne dolegliwości	220

<i>Dodatek A: Popularne składniki w kuchni ajurwedyjskiej</i>	<i>239</i>
<i>Dodatek B: Trzy uniwersalne jakości oraz pięć powłok</i>	<i>247</i>
<i>Źródła</i>	<i>251</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>255</i>
<i>Spis praktyk, przepisów i naturalnych środków zaradczych ..</i>	<i>258</i>
<i>Indeks</i>	<i>260</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>268</i>
<i>O Autorce</i>	<i>271</i>

ROZDZIAŁ 2



ŚCIEŻKA DO UZDRAWIANIA I DOBROSTANU

Ajurweda określa dobrostan jako brak choroby. Wolni od chorób, jesteście zdrowi, pełni energii, w zgodzie i przyjaznych stosunkach ze sobą i innymi. W przypadku choroby umysłu lub ciała ta energia znika i czujemy się niekomfortowo ze sobą, a czasami również z innymi.

Uzdrawianie ajurwedyjskie polega na dostosowaniu planu leczenia do indywidualnych potrzeb. Teraz, kiedy znasz już swój rodzaj doszy i potrafisz zidentyfikować swoje główne zmartwienie (np. nadwagę, menopauzę, gniew, problemy skórne, zgagę, depresję lub stany lękowe), możesz rozpocząć proces tworzenia swojego codziennego harmonogramu, który mocno wesprze cię w przywróceniu pełnej równowagi i zaspokoi obszary, w których brak ci harmonii. Pierwszym krokiem jest dowiedzenie się, co w twoim życiu *nie działa* właściwie, co spowodowało chorobę. Przyjrzyjmy się temu.

ŹRÓDŁO CHOROBY

W ajurwedzie kluczem do dobrego zdrowia jest sprawne trawienie. Kiedy ilość toksyn, czyli *ama*, w organizmie jest minimalna, esencja życiowa, czyli *ojas*, może swobodnie przepływać przez całe ciało. Kiedy poziom amy jest wysoki, *ojas* zostaje zablokowana, co wywołuje serię problemów. Oznacza to, że kiedy twoje ciało i umysł nie są zatrute nagromadzonymi toksynami, wszystko w życiu płynie gładko.

Amę wywołuje niski poziom „ognia” (*agni*) trawienneego. Oznacza to, że jeśli pożywienie nie jest odpowiednio trawione, składniki odżywcze nie wchłaniają się, zaś odpady nie są poprawnie wydalone (również inne czynniki mogą wywołać nadmiar amy – omówię to pokrótce). Takie niestrawione pożywienie gromadzi się w żołądku i jelitach, gdzie wytwarza gazy, wzdęcia, rozrost candidy oraz innych toksyn. Może także zniszczyć dobrą florę bakteryjną, upośledzając przemianę materii i funkcje trawienne. Nieregularne wydalanie toksyn może wywołać chorobę lub ogólne złe samopoczucie.

Również toksyny środowiskowe (patrz: s. 43-44) mogą wywołać amę, czego przyczyną może być rozdrażnienie umysłowe lub duchowe. Pamiętajmy, że to, co zachodzi na poziomie fizycznym, czyli w ciele, także wpływa na nasz umysł i duszę – i odwrotnie.

Oznaki amy w organizmie:

- ♦ przewlekłe zapalenie;
- ♦ biały, żółtawy lub ciemny nalot na języku (patrz: s. 131);
- ♦ depresja;
- ♦ trudność w podejmowaniu decyzji;
- ♦ brak apetytu;

- ♦ mgła umysłowa;
- ♦ gazy, wzdęcia lub zgaga;
- ♦ bóle w całym ciele i zmęczenie;
- ♦ częste choroby;
- ♦ niekompletne lub nieregularne wypróżnianie się;
- ♦ bóle stawów;
- ♦ skąpomocz;
- ♦ poczucie pesymizmu, obojętność, beznamiętność;
- ♦ powolne gojenie się ran;
- ♦ kwaśny lub nieprzyjemny oddech i zapach ciała;
- ♦ słaba odporność organizmu.

Oznaki prawidłowego przepływu ojas w organizmie:

- ♦ swobodne poruszanie się niezależnie od wagi;
- ♦ przyjemny i czysty oddech oraz zapach ciała;
- ♦ jasność umysłu;
- ♦ regularne i bezproblemowe wypróżnianie się;
- ♦ uczucie wypoczęcia po przebudzeniu;
- ♦ skupienie i jasność umysłu przez cały dzień;
- ♦ zdrowa skóra;
- ♦ nieczęste choroby;
- ♦ poczucie entuzjazmu, optymizmu i ekscytacji;
- ♦ dobre trawienie;
- ♦ brak nalotu na języku (patrz: s. 131).

Jak już wspomniałam, kiedy pożywienie jest tylko częściowo trawione, w organizmie gromadzą się toksyny. Dzieje się tak, gdy jemy, zanim poprzedni posiłek w pełni zostanie strawiony, kiedy jemy niezbilansowane posiłki (np. owoce z innymi produktami) i gdy spożywamy żywność przetworzoną zawierającą

konserwanty, sztuczne barwniki i substancje smakowe, cukry, substancje wypełniające itd.

Kiedy do organizmu dostaje się przepełnione chemią pożywienie (np. chrupki Cheez), w organizmie zachodzi proces, który można sobie wyobrazić następująco: organizm poszukuje w pożywieniu przede wszystkim substancji odżywczych. Po wyczerpujących poszukiwaniach niezaspokojony mówi: „No dobrze, z czego jeszcze mogę skorzystać?”. Sztuczny aromat serowy, naprawdę niezdrowy olej i sześć sztucznych barwników spożywczych oraz cała gama konserwantów. W rezultacie organizm poddaje się, mówiąc: „Koleżko, w tym jedzeniu nie ma niczego, co by choć trochę przypominało prawdziwe pożywienie, które mogę wykorzystać do budowy tkanek, dostarczenia zdrowych tłuszczów, odżywienia mózgu czy oczyszczenia krwi – nic mi się z tego nie przyda”. Organizm więc się poddaje. Takie jedzenie staje się odpadem. Jest kleiste i ciężkie, zalega w żołądku, żeby ostatecznie zostać na siłę wydalonym, bardzo prawdopodobne, że w stanie niezwykle nieprzyjemnego rozstroju żołądka.

Również kiedy jemy w pośpiechu, spożywamy nieświeżą żywność lub resztki, potrawy z mikrofalówki, mrożonki, w stanie zdenerwowania lub na stojąco, gromadzimy toksyny w organizmie. Starożytne ajurwedyjskie przysłowie mówi, że kiedy jesz na stojąco, śmierć zagląda ci przez ramię. W praktycznym ujęciu można powiedzieć, że kiedy stoimy, nie zwracamy uwagi na akt jedzenia, ani na to, co jemy. Usiądź więc wygodnie, odłóż na bok wszystko, co cię rozprasza, skup się na jedzeniu i podziękuj za wspaniałe, zdrowe i prawdziwe pożywienie.

Jeśli chodzi o toksyny na poziomie mentalno-emocjonalnym, to kiedy tłamsimy coś w sobie i przytłapujemy się na skupianiu się i myśleniu o tym, co niepomyślnie układa się w naszym życiu i otaczającym nas świecie, tworzymy amę. Pamiętaj: wszystko,

co zachodzi mentalnie i duchowo, niechybnie wpływa na fizyczność. Pomyśl więc o tych aspektach swojego życia, odnośnie do których masz poczucie niezasługiwania, niezrozumienia, smutku, itp. Sporządź listę tych problemów, a obok nich listę rozwiązań. Wymyślając potencjalne rozwiązania, tworzysz ścieżkę przepływu ojas. Zaskoczy cię ich prostota.

Jeśli np. czujesz, że współmałżonek nie uczestniczy w pracach domowych, oto rozwiązanie. Poproś go delikatnie, czule, jasno i nieemocjonalnie o wsparcie, mówiąc o swoich uczuciach i emocjach. Razem stwórzcie plan podziału obowiązków lub zaangażujcie się w znalezienie gosposi. Pozostańcie otwarci na konstruktywną rozmowę bez przyjmowania postawy obronnej czy tworzenia niepotrzebnego dramatu. Jeśli zamiast tego postanowisz tłamsić własne emocje i wyobrazisz sobie niekorzystny przebieg takiej rozmowy, stworzysz amę. Mówiąc do swojego partnera w kochający i otwarty sposób, poruszasz ojas. Pławienie się w amie w końcu doprowadzi do złego samopoczucia (pamiętaj, że to, co zachodzi na dowolnym poziomie, wpływa na pozostałe), więc najlepiej jak najszybciej rozpoznać problem, znaleźć rozwiązanie i uwolnić się od problemu.

JAK KUMULUJĄ SIĘ TOKSYNY

Zasadniczo poziom toksyn w organizmie wzrasta, kiedy prowadzimy niezdrowy tryb życia, poza harmonią z przyrodą. Jeśli nie wyrażamy siebie i skrywamy własne emocje, toksyny mają „pole do popisu”. Jeśli do późna będziemy oglądali przerażające (wywołujące lęk) filmy i bezmyślnie zjadali przy tym chipsy lub lody, zapewne będziemy mieli sporą ilość amy w organizmie. Jeśli do czasu pójścia spać pracujemy przed

ekranem komputera lub innym ekranem, również podnosimy poziom amy. Jeśli przynajmniej przez pół godziny dziennie nie wychodzimy na słońce albo nie przebywamy na łonie natury, gromadzimy toksyny (patrz: „Patrzanie w słońce”, s. 194 lub „Uziemienie”, s. 192). Jeśli rano nie wypróżnimy się odpowiednio – tak! – zatrzymujemy toksyny w organizmie, a więc zawsze podążamy za potrzebami naturalnymi (patrz: „Podążaj za potrzebami naturalnymi”, s. 45).

Toksyny w życiu codziennym

Nie tylko spożywane przez nas jedzenie czy hamowanie potrzeb naturalnych zwiększają poziom toksyn w organizmie. Otacza nas wiele zanieczyszczeń środowiska. Jeśli mieszkamy w sąsiedztwie standardowego (nieorganicznego) gospodarstwa rolnego, możemy być zagrożeni wpływem glifosatu oraz innych herbicydów i pestycydów. A zatem, chociaż spożywane przez nas jedzenie może być organiczne i czyste, wdychane powietrze niekoniecznie.

Mieszkańcy miast narażeni są na sporą ilość toksycznych gazów, spalin i odpadów. Już samo *mieszkanie* w domach może narazić nas na substancje chemiczne zawarte w meblach, dywanach, farbach, a nawet pewnych rodzajach stolarki, czy podłogach. Co więc możemy zrobić? Owinąć się w organiczną bawełnę i oddychać przez maseczkę? Jak zatem możemy zmniejszyć to obciążenie organizmu?

Najpierw przyjrzyjmy się półkom i toaletce w łazience. Zawsze proszę swoich klientów o opisanie używanych przez nich kosmetyków, tzn. szamponu i odżywki, dezodorantu, pasty do zębów, mydła, balsamu nawilżającego, lakieru do paznokci, tuszu do rzęs, cieni do powiek i farby do włosów.

Podążaj za naturalnymi potrzebami

Ajurveda zaleca niewstrzymywanie potrzeb naturalnych, ponieważ może to spowodować nagromadzenie się toksyn w umyśle i ciele. Oto lista potrzeb, których nie należy hamować:

- ✦ odbijanie się;
- ✦ wypróżnianie;
- ✦ głębokie oddychanie;
- ✦ kaszel;
- ✦ płacz;
- ✦ wzdęcia;
- ✦ głód;
- ✦ orgazm lub powstrzymywanie płynów genitalnych;
- ✦ sen;
- ✦ kichanie;
- ✦ pragnienie;
- ✦ oddawanie moczu;
- ✦ wymioty;
- ✦ ziewanie.

Powstrzymywanie tych potrzeb może prowadzić do choroby. Kiedy „natura wzywa”, odpowiedz natychmiast. Jeśli tego od razu nie zrobisz, gromadzące się w organizmie toksyny mogą przedostać się głęboko do tkanek i wówczas niewielki problem, który można było rozwiązać niezwłocznie, może nagle wymagać drastycznej interwencji. Możesz sobie pomóc, uwalniając się i wyrażając siebie na każdym poziomie – również pod względem potrzeb naturalnych.

PRZEGLĄD AJURWEDYJSKICH METOD UZDRAWIANIA

Pracując nad wyrównaniem dysharmonii dosz, lekarz medycyny ajurwedyjskiej może przepisać określone zioła jako uzupełnienie głównych zaleceń i praktyk, słynące z właściwości równoważących dosze. W zależności od indywidualnych potrzeb, można je przyjmować w postaci tabletek, kapsułek, proszku lub po prostu mieszanki, którą można jeść łyżką. Rodzaj dysharmonii dosz może wymagać połączenia różnych preparatów ziołowych z ghee, aloesem lub mlekiem.

Nie musisz jednak wiedzieć tego wszystkiego. Istnieje wiele sposobów, w jakie możesz rozpocząć samouzdrawianie, korzystając z podstawowych technik i przepisów omówionych w części II tej książki. Przygotuj się na zmiany, lecz pamiętaj, żeby nie były zbyt gwałtowne. Małe zmiany mogą przynieść wielkie rezultaty. Zacznijmy od przyjrzenia się podstawom, w tym wytycznym żywieniowym, a także innym praktykom, które być może zechcesz wypróbować.

PODSTAWOWE WYTYCZNE ŻYWIENIOWE

Ajurveda zaleca unikać określonych produktów, które tworzą toksyczne pozostałości w organizmie, zwane ama. Należą do nich wszelkie mrożonki, resztki (maksymalnie do 36 godzin od sporządzenia), żywność przetworzona, dania z mikrofalówki, produkty puszkowane z dużą ilością dodatków. Wszystkie te produkty mają zmniejszoną siłę życiową, czyli *pranę*.

Chociaż ograniczenie spożywania określonych produktów jest ważne, równie istotne jest zwiększenie ilości lub dodanie składników wymienionych w przepisach z rozdziału 5. Niektóre pokarmy łatwiej wtedy strawić i organizm może spożytkować tę energię na uzdrawianie i odnowę. Ponadto niezwykle istotne jest przestrzeganie określonych wytycznych, np. zmniejszenie spożycia zimnych posiłków w zimie, zaś gorących – w lecie (rozdział 8 zawiera sugestie na temat sezonowości pokarmów).

Niektóre podstawowe wytyczne do wypróbowania, które działy cuda w moim przypadku, to między innymi:

- ♦ Zaczynij dzień od gorącej wody z sokiem z cytryny lub limonki (patrz: s. 133).
- ♦ W ciągu dnia pij ciepłą wodę lub herbatę.
- ♦ Jedz trzy posiłki dziennie. Nie podjadaj między posiłkami. Po jedzeniu organizm przekształca pożywienie na energię i gromadzi ją w postaci zapasów, jeśli w danej chwili nie jest potrzebna. Między posiłkami organizm potrafi sięgnąć głęboko, by skorzystać z zasobów energii. Nawet jeśli w ciągu dnia podjadasz wyłącznie marchewki czy kawałki jabłka, wciąż pozbawiasz organizm jego naturalnego czasu na detoksykację, czyli korzystania z tego, co już zdążył zgromadzić. Jeśli

między posiłkami dokucza ci głód, prawdopodobnie zjadane przez ciebie posiłki nie są wystarczająco pożywne. (Zdarza się, że w ciągu dnia wystarcza nam czasu tylko na dwa posiłki. Nie ma w tym nic złego, zwłaszcza jeśli chodzi o kaphę, która doskonale funkcjonuje na jedynie dwóch posiłkach dziennie. Więcej o tym później).

- ♦ Nie łącz owoców z innymi pokarmami. Jedz je 40-60 minut przed posiłkiem – idealnie przed śniadaniem. Nie jest to wówczas uważane za podjadanie. Jeśli poczekasz te 40-60 minut, soki trawienne będą miały mnóstwo czasu na przetworzenie substancji odżywczych zawartych w owocach przed spożyciem głównego posiłku.
- ♦ Nie jedz sałatek z surowych warzyw lub zimnych owoców, nie pij też zimnych napojów. Unikaj lodu. Organizm trudniej trawi surowe pożywienie, zaburza ono proces trawienia – podobnie jak produkty zimne.
- ♦ Każdy posiłek powinien mieć objętość mniej więcej dwóch garści, co przekłada się na dwie trzecie pojemności żołądka (osoba o większych dłoniach zazwyczaj ma też większy żołądek). Innymi słowy, najadaj się do 80 procent uczucia sytości, pozostawiając 20 procent na „ogień trawienia” i przetworzenie pokarmu.
- ♦ Nie przejadaj się. Po jedzeniu powinieneś czuć przypływ energii, a nie ospałość i uczucie „napchania”. Jeśli się tak czujesz, to przejadłeś się lub tak połączyłeś produkty, że trudno je strawić. To tak jak byś dołożył zbyt wiele polan do ognia w kominku – ogień wtedy wygasa. Jedz dokładnie tyle, żeby twój organizm mógł bezproblemowo trawić pożywienie. Dwie garści – niczym duża miseczka – powinny w zupełności wystarczyć, jeśli tylko wybrane przez ciebie pożywienie jest odżywcze, sycące, a jednocześnie lekkostrawne.

- ✦ Jedz mniej białka niż zaleca typowa dieta zachodnia. Wieczorem jedz niewielkie ilości białka lub nie jedz żadnego. Jeśli nie pracujesz na nocne zmiany (a wtedy cykl dzienny nie jest twoim normalnym cyklem), prawdopodobnie spożywasz na kolację więcej białka niż potrzebujesz.
- ✦ Nie łącz różnych białek. Szwedzki stół może zawrócić w głowie. Nawet, jeśli jesz duże ilości tzw. „dobrych” produktów, np. fasolę, tofu, jajka, twaróg i chude mięso, obciążasz organizm. Każde białko trawi się w innym tempie, zatem w jednym posiłku zjadaj jeden rodzaj białka.
- ✦ Niech obiad będzie twoim głównym posiłkiem. Powinien obfitować w substancje odżywcze, w tym białka i węglowodany. Obiad często jemy w godzinach pracy, jednak zawsze należy pamiętać, żeby spożywać go uważnie. Odejdź od komputera i jeśli to możliwe, usiądź na zewnątrz.
- ✦ Niech kolacja będzie najbardziej lekkostrawnym posiłkiem dnia. Posiłki lekkostrawne zawierają lekkostrawne białka (jeśli koniecznie musisz jeść je na kolację), np. ryby, ciepłe

Kiedy ci się odbija, jest to oznaka najedzenia, niezależnie od tego, ile zostało na talerzu czy w misce. Jadłam wiele takich posiłków, podczas których w połowie już mi się odbijało. Wtedy nawet najmniejszy kęs sprawi, że przekroczysz granicę dobrego samopoczucia i poczujesz się przejedzony. Myślisz, że ci się nie odbija? Zwróć na to uwagę – jestem pewna, że ci się odbija. Twój żołądek doskonale wie, kiedy napełnia się w dwóch trzecich. Zawiadamia cię o tym, wypychając powietrze na zewnątrz. Odsuń zatem talerz i ciesz się poczuciem satysfakcji wynikającym ze zdrowego sposobu jedzenia.

gotowane potrawy, zupy i duszone warzywa (które o dziwo uspokajają). Kolację jedz przynajmniej trzy godziny przed pójściem spać.

- ♦ Śniadanie, chociaż nie tak ważne jak najważniejszy posiłek dnia jedzony między 10.00 a 14.00, jest ważne przede wszystkim dla osób o doszach pitta i vata. Powinny one jeść ciepłe, pożywne i lekkostrawne śniadania. Osoby o doszy kapha mogą po prostu jeść miskę owoców lub lekką owsiankę z ziarnami.
- ♦ Wszystkie posiłki jedz na siedząco. Ogólnie rzecz biorąc, bardzo ważne jest to, by jeść niespiesznie na siedząco i być w pełni obecnym podczas jedzenia posiłku. Usiądź i ciesz się jedzeniem, zwracając uwagę na to, co masz na talerzu. Jedzenie w samochodzie się nie liczy.
- ♦ Po posiłkach wychodź na spacer, zwłaszcza po obiedzie i kolacji, ponieważ poprawia on trawienie.
- ♦ Śpij na lewym boku. To wspomaga trawienie. Takie ułożenie ciała służy największym organom, a soki trawienne przepływają swobodnie.

Być może nie będziesz w stanie wprowadzić wszystkich wymienionych tu zmian, lecz jeśli uda ci się choćby najprostszą z nich, czyli np. unikanie zimnej wody, a zamiast tego popijanie ciepłej wody w ciągu dnia, może ona bardzo dobrze wpłynąć na twój organizm. Lecniczy wpływ spożywania przynajmniej dwóch, maksymalnie trzech posiłków dziennie (co może być większą lub mniejszą liczbą posiłków, do której jesteś przyzwyczajony), niepodjadanie między posiłkami oraz jedzenie lekkostrawnej kolacji przynajmniej trzy godziny przed pójściem spać, mogą znacznie wpłynąć na poprawę twojego samopoczucia i dobrostanu. Taki sposób odżywiania pobudza organizm do

Wszystko o ghee

Ghee to klarowane masło. Na stronie 98 znajdziesz przepis na ten pyszny złoty eliksir. Możesz je także kupić w sklepie spożywczym (ale wyłącznie organiczne). Ghee jest stosowane w wielu terapiach ajurwedyjskich. Pochodzi od krowy, zwierzęcia w Indiach uważanego za święte. Właściwie jest to jeden z najlepszych sposobów na dostarczanie substancji odżywczych do wszystkich siedmiu warstw tkanek w organizmie człowieka (osocze, krew, mięśnie, tkanka tłuszczowa, kości, układ nerwowy oraz układ rozrodczy u mężczyzn i kobiet), a zatem gotowanie z ghee jest absolutną podstawą dla zachowania dobrego zdrowia. Osoby typu vata i pitta powinny jeść go dużo, zaś kapha trochę mniej.

Być może myślisz, że skoro ghee jest nabiałem, to zawarty w nim tłuszcz prawdopodobnie jest niezdrowy. Zapewniam cię jednak, że ghee ma wiele leczniczych właściwości. Po trzech miesiącach codziennego jedzenia ghee schudłam 15 kilogramów. Oto kilka spośród wielu jego zalet:

DOSKONAŁY TŁUSZCZ DO OBRÓBKII TERMICZNEJ W WYSOKICH TEMPERATURACH

ma wyższy punkt dymienia niż oliwa z oliwek i olej kokosowy

DOSKONAŁE DO SMAŻENIA (SAUTÉ)

wydobywa pełny aromat przypraw

JEST PRZYDATNE DO SPOŻYCIA NAWET PRZEZ WIELE MIESIĘCY, A NAWET LAT

w temperaturze pokojowej, o ile tylko nie zawilgotnieje

ZAWIERA DUŻE ILOŚCI ŚREDNIOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

łatwo przyswajalnych przez organizm i zamienianych na energię

ZAWIERA DUŻE ILOŚCI KWASU MASŁOWEGO

kwasu krótkołańcuchowego, zapewniającego zdrowie układu pokarmowego

MOŻE BYĆ SPOŻYWANY PRZEZ OSOBY Z DOWOLNYMI RODZAJAMI DOSZ

najkorzystniejsze jest jednak dla osób typu vata, ponieważ cechuje się wszystkimi właściwościami, których vata potrzebuje, żeby wspomagać nawilżenie, ciepłotę i odporność organizmu. Osoby typu vata powinny jeść ghee ze wszystkim, a także stosować zewnętrznie. Osoby typu kapha powinny stosować je z umiarem. Ghee ma wysoce harmonizujące właściwości dla osób typu pitta.

OBNIŻA POZIOM CHOLESTEROLU

i trójglicerydów – o ile jest odpowiednio stosowane
Koniec ramki

SPIS PRAKTYK, PRZEPISÓW I NATURALNYCH ŚRODKÓW ZARADCZYCH

- Alergie sezonowe 225
Aromaterapia 139-142
Artretyzm 226
- Biegunka 227
Ból 227
Ból głowy 228
Bóle mięśni 228
Brak apetytu 228
- CCF napar codzienny 97
Ciecierzyc na chrupko 124
Ciekawski kot 155
Czakry, intonowanie 174-179
Czyszczenie języka 131
- Energetyzująca ciecierzyc 122
- Gazy 229
Ghee 98
Gotowanie z uważnością 172
- Infekcje ucha 229
- Joga 143-165
- Kapha kitchari 107
- Kapusta chińska, tempeh i grzyby smażone w ruchu 111
Kaszel i przeziębienie 230
Kaszel mokry 231
Kaszel suchy 231
Kociołek śniadaniowy 120
Kot (Marjaryasana), pozycja jogi 153
- Mantry, inkantowanie 173
Masaż ciała szczotką na sucho 134
Masaż olejkim (Abhyanga) 196
Medytacja 187
Menopauza 231
Mostek (Depada Pidam), pozycja jogi 158
Mycie i masaż stóp olejkim (Kansa Vatki) 196
- Najważniejsze ajurwedyjskie rośliny lecznicze 223
Neti Pot 137
Niestrawność 232
Niskie libido/suchość pochwy 233

- Nogi uniesione na ścianie (Viparita Karani), pozycja jogi 156
- Nudności 233
- Oczyszczająca zupa z rzodkwi japońskiej i tofu na lato 113
- Oczyszczanie całoroczne 214
- Oddech Bhastrika 185-186
- Oddech chłodzący (Sheetali) 184
- Oddech naprzemienny (Nadi Shodhana) 182
- olejek nasya 138
- Olejuwanie głowy 198
- Oparzenia słoneczne 233
- Owsianka 118
- Patrzenie w słońce 194
- Pies z głową w dół (Adho Mukha Svanasana), pozycja jogi 149
- Pij gorącą wodę z cytryną lub limonką 133
- Pitta kitchari 104
- Płukanie ust olejem (Gandusha) 131
- Powitanie słońca 192
- Pozycja drzewa (Vrikasana) 152
- Pozycja dziecka (Balasana) 157
- Pozycja góry (Tadasana) 147
- Pozycja krowy (Bitilasana) 153
- Pozycja odwróconego krzesła (Parivrtta Utkatasana) 155
- Pozycja trupa (Savasana) 165
- Pozycje jogi z modyfikacjami dla poszczególnych dosz 143-165
- Praca z oddechem (Pranajama) 180
- Przepis na naturalny krem przeciwsłoneczny 237
- Rozgrzewająca zupa z fasoli mung na zimę 115
- Seks 199
- Skłon w przód 160
- Skłon w przód z szeroko rozstawionymi nogami (Padottanasana) 160
- Skurcze miesięczkowe 234
- Stres i niepokój 234
- Suchość oczu 235
- Uziemianie 192
- Vata kitchari 101
- Zalecenia na lato (pitta) 212
- Zalecenia na późną jesień/wczesną zimę (vata) 207
- Zalecenia na późną zimę/wczesną wiosnę (kapha) 209
- Zatwardzenie 236
- Zespół jelita drażliwego 236
- Zgaga 238
- Złote mleko 100

INDEKS

- Agni 40
Ajurweda
 20 cech 36
 21-dniowy plan dbania o siebie 76
 a naturalne potrzeby 45
 a religia 21
 a równowaga 35
 dinacharya 88
 jej rytmy 32-35
 komu przynosi korzyści 21
 konsultacja ajurwedyjska 50-52
 kuchnia ajurwedyjska 69, 94
 pierwsze kroki 128
 pięć żywiołów 23
 umysł-ciało-dusza 36, 37
Alkohol 63
Ama 40
Arishtamy 63
Asany 147-165. Patrz też: joga
Ashtanga Hridayam 199
Ashwagandha 223

Bacopa 223
Basmati ryż biały 239
Białko grochu 239
Boswellia (kadzidło indyjskie) 223
Bragg's Liquid Aminos 239

Chia nasiona 242
Choroba, patrz też: dolegliwości 220
Chropawiec wonny (biskupie ziele) 239
Ciecierzycza 122, 124
Cierpki smak 68
Codzienne rytuały
 aromaterapia 139-142
 czyszczenie języka 131
 joga 143
 masaż ciała szczotką na sucho 134
 masaż olejkami 196
 neti pot 137
 olejek nasy 138
 olejowanie głowy 198
 picie gorącej wody z cytryną lub limonką 133
 płukanie ust olejem 131
 przykład 88-92
 zalecenia na lato (pitta) 212
 zalecenia na późną jesień/ wczesną zimą (vata) 207
 zalecenia na późną zimą/wczesną wiosnę (kapha) 209
Codzienny napar CCF 97
Codzienny rytuał w południe 91
Cykl księżycowy 32
Cykl miesięczny 32

- Cykl przyptywów i odpływów 32
- Cytryna 133
- Czakry
- czakra gardła (Vishuddha) 178
 - czakra korony (Sahasrara) 179-180
 - czakra podstawy (Muladhara) 175
 - czakra sakralna (Svadhishthana) 176
 - czakra serca (Anahata) 177
 - czakra splotu słonecznego (Manipura) 176-177
 - czakra trzeciego oka (Ajna) 179
 - o czakrach 174
- Ćwiczenia 147
- Dbanie o siebie
- 21-dniowy plan 76
 - znaczenie dbania o siebie 52-53
- Dhanvantari 22
- Dinacharya 88
- Dobrostan 39
- Dolegliwości
- alergie sezonowe 225
 - artretyzm 226
 - biegunka 227
 - ból 227
 - ból głowy 228
 - bóle mięśni 228
 - brak apetytu 228
 - gazy 229
 - infekcje ucha 229
 - kaszel i przeziębienie 230
 - kaszel mokry 231
 - kaszel suchy 231
 - menopauza 231
 - niestrawność 232
 - niskie libido/suchość pochwy 233
 - nudności 233
 - oparzenia słoneczne 233
 - skurcze miesiączkowe 234
 - stres i niepokój 234
 - suchość oczu 235
 - zatwardzenie 236
 - zespół jelita drażliwego 236
 - zgaga 238
- Dosza, patrz też: konkretna dosza
- charakterystyka 30-31
 - cykle dosz 32-35
 - o doszach 24-25
 - quiz 25-28
 - równoważenie 35
- Drzewa 152
- Duchowość 169-170
- Emocje 43, 65, 176, 200, 249
- Fasola mung 115, 118
- Fasola mung 240
- Gałka muszkatołowa 240
- Ganesha 22
- Ghee 98

- Gorczyca czarna nasiona 243
 Gorzki smak 67
 Gotowanie z uważnością 172
 Goździki 244-245
 Gromadzenie toksyn 43-44
 Grupa pracy środowiskowej (EWG) 46
 Grzyby 111
 Guny 36
 Gymnema 224
- Hinduizm 21-22
 Hormony 194
- Imbir 240-241
 Inkantowanie, nucenie
 gotowanie z uważnością 172
 inkantowanie, nucenie dźwięków czakr 174-179
 mantrowanie 173-174
 o inkantowaniu 187
 Intencje 173
 Iyengar B. K. S. 143
- Jaggery 240
 Jedzenie, patrz też: wskazówki żywieniowe 56-59
 Jedzenie, patrz też: napoje, zupy
 ciecierzyca na chrupko 124
 energetyzująca ciecierzycę 122
 gotowanie z uważnością 172
 kapha kitchari 107
 kapusta chińska, tempeh i grzyby smażone w ruchu 111
 kociołek śniadaniowy 120
 niezbędne składniki 239
 owsianka 118
 przed i po seksie 203
 smaki 63-68
 surowe 57
 vata kitchari 101
 wskazówki żywieniowe 56-59
- Joga
 o jodze 143-165
 powitanie słońca 192
 pozycja ciekawskiego kota 155
 pozycja drzewa (Vrikasana) 152
 pozycja dziecka (Balasana) 157
 pozycja góry (Tadasana) 147
 pozycja kota (Marjariasana) 153
 pozycja krowy (Bitilasana) 153
 pozycja nóg opartych na ścianie (Viparita Karani) 156
 pozycja mostka (Depada Pidam) 158
 pozycja odwróconego krzesła (Parivrtta Utkatasana) 155
 pozycja psa z głową w dół (Adho Mukha Svanasana) 149
 pozycja trupa (Savasana) 165
 skłon w przód 160
 skłon w przód z szeroko rozstawionymi nogami (Padotanasana) 160
 Jogasutry Patandźalego 143

- Kampania sprzedaży bezpiecz-
nych kosmetyków 46
- Kapha 30-31
 - aromaterapia 139-142
 - CCF napar codzienny 97
 - charakterystyka 30-31
 - ciężkość na chrupko 124
 - częstotliwość uprawiania seksu
199
 - energetyzująca ciężkość 122
 - ghee 98
 - kapha kitchari 107
 - kapusta chińska, tempeh
i grzyby smażone w ruchu
111
 - kociołek śniadaniowy 120
 - mantra, inkantowanie mantr
(mantrowanie) 173-174
 - masaż olejkami 196
 - o kaphie 30-31
 - oczyszczanie całoroczne
207-214
 - oddech Bhastrika 185-186
 - oddech naprzemienny (Nadi
Shodhana) 182
 - owsianka 118
 - perystaltyka jelit 88, 133
 - pory roku 205-206
 - rozgrzewająca zupa z fasoli
mung na zimę 115
 - rytm kaphy 32-33
 - wskazówki 56-59
 - wskazówki dotyczące praktyki
jogi 168
 - zalecenia sezonowe 204
 - złote mleko 100
 - zupa z rzodkwi japońskiej
i tofu na lato 113
- Kapusta chińska 111
- Kashayamy 63
- Kitchari
 - kapha kitchari 107
 - pitta kitchari 104
 - vata kitchari 101
- Kmin rzymski 243
- Kolendra 243
- Kombu 241
- Komosa ryżowa 241
- Koshe 36, 247
- Kreacja, tworzenie 22
- Kurkuma (curcuma longa) 241
- Kurkuma 224
- Kwaśny smak 65
- Liście curry 242
- Mantry 173
- Medytacja 187
- Miedź 173
- Miód 242
- Miso 242
- Mosiądz 173
- Napary
- Napoje
 - napar CCF 97
 - złote mleko 100
- Nasiona kopru włoskiego 243

- Naturalne potrzeby 45
 Nawodnienie 228
 Neem (miodla indyjska) 224
- Ocet jabłkowy 134
 Oczyszczanie całoroczne 40
 Ojas 40
 Olej słonecznikowy 243
 Olej z awokado 244
 Oleje nośnikowe 141
 Olejki eteryczne 244
 Oliwa z oliwek 244
- Pasta do zębów 46
 Perystaltyka jelit 89, 133
 Pestki dyni 245
 Pięć powłok 247-248
 Pięć żywiołów 23
 Pikantny smak 66
 Pitta
 - aromaterapia 138-142
 - całoroczne oczyszczanie 205, 214
 - CCF napar codzienny 97
 - charakterystyka 31-32
 - ciecierzka na chrupko 124
 - częstotliwość uprawiania seksu 199
 - energetyzująca ciecierzka 122
 - ghee 98
 - kapha kitchari 107
 - kapusta chińska, tempeh i grzyby smażone w ruchu 111
 - kociołek śniadaniowy 120
 - mantra, inkantowanie mantr (mantrowanie) 173-174
 - masaż olejkami 196
 - o pittcie 30-31
 - oddech Bhastrika 185-186
 - oddychanie naprzemienne (Nadi Shodhana) 182
 - owsianka 118
 - pory roku 205-206
 - rozgrzewająca zupa z fasoli mung na zimę 115
 - rytm pitty 32-35
 - wskazówki 56-59
 - wskazówki dotyczące praktyki jogi 143
 - zalecenia sezonowe 204
 - złote mleko 100
 - zupa z rzodkwi japońskiej i tofu na lato 113
- Pokarmy surowe 72
 Pory roku 205-206
 Powłoka cielesna, fizyczna (Annamaya Kosha) 248
 Powłoka energetyczna (Pranamaya Kosha) 248-249
 Powłoka intelektu, rozsądku i mądrości (Vijnanamaya Kosha) 249-250
 Powłoka mentalna (Manomaya Kosha) 249
 Powłoka rozkoszy, prawdziwego ja (Anandamaya Kosha) 250
 Powstrzymywanie naturalnych potrzeb 45

- Praca z oddechem (Pranajama)
 - 180
 - o pracy z oddechem 180
 - odbijanie się 45
 - oddech Bhastrika 185-186
 - oddech chłodzący (Sheetali) 184
 - oddychanie naprzemienne (Nadi Shodhana) 182
- Prakruti 24
- Praktyki ajurwedyjskie
 - aromaterapia 139-142
 - czyszczenie języka 131
 - joga 143-165
 - limonka 89, 133
 - masaż ciała szczotką na sucho 134
 - mycie stóp 196
 - olejowanie głowy 198
 - picie gorącej wody z cytryną lub limonka 133
 - płukanie ust olejem 131
- Praktyki duchowe 168
 - gotowanie z uważnością 172
 - inkantowanie mantr 173
 - inkantowanie, nucenie dźwięków czakr 174-180
 - medytacja 187
 - mycie i masaż stóp olejkami (Kansa Vatki) 196
 - olejowanie głowy 198
 - patrzenie w słońce 194
 - praca z oddechem 194
 - seks 199
 - uziemiać 192
- Prana 248
- Prawo przeciwności 35
- Produkty do higieny osobistej 44, 46-50
- Prowadzenie dziennika 78
- Rajas 247, patrz też: pitta
- Rasa 64
- Religia 21
- Rośliny 220
- Rośliny lecznicze 223
- Równowaga 31, patrz też: dosza
- Rytm pór roku 205-206
- Rytmy 205-206
- Rytuał poranny
 - czyszczenie języka 131
 - masaż ciała szczotką na sucho 134
 - masaż olejkami 196
 - neti pot 137
 - olejek nasya 138
 - picie gorącej wody z cytryną lub limonką 133
 - płukanie ust olejem 131
 - przykład 88
- Rytuały codzienne 88-92
- Rytuały, patrz też: praktyki duchowe
- RPM = WWM (Wstań. Wyślij się. Medytuj.) 188
- Ryż 239

- Ryż basmati 239
- Rzodkiew japońska 245
- Sanskryt 22
- Sattva 247, patrz też: vata
- Seks 199
- Shatavari 224
- Siemię lniane 245
- Słodki smak 64
- Słony smak 66
- Smaki 63
- Soczewica czerwona 245
- Srebro 174
 - stołeczek do toalety (Squatty Potty) 88
- Sushumna 182
- Szyszyńka 194
- Środki czystości 44, 46-50
- Światło słoneczne 184
- Tamas 247, patrz też: kapha
- Teflon 80
- Tempeh 111-112
- Tofu 246
- Toksyny 40-44, patrz też: codzienne rytuały
- Toksyny środowiskowe 43-44
- Trawienie, patrz też: wskazówki żywieniowe 56-59
- Triphala 224
- Trzy cechy uniwersalne 249
- Tulsi (święta bazylia) 224
- Umysł-ciało, połączenie
 - 21-dniowy plan dbania o siebie 76
 - znaczenie 36
- Uważność, gotowanie 172
- Uziemianie 192
- Vata
 - aromaterapia 139-142
 - całoroczne oczyszczanie 214
 - CCF napar codzienny 97
 - charakterystyka 30-31
 - ciecierzyc na chrupko 124
 - częstotliwość uprawiania seksu 199
 - energetyzująca ciecierzyc 122
 - ghee 98
 - kapha kitchari 107
 - kapusta chińska, tempeh i grzyby smażone w ruchu 111
 - kociołek śniadaniowy 120
 - mantra, inkantowanie mantr (mantrowanie) 173
 - masaż olejkim 196
 - o vatcie 30-31
 - oddech Bhastrika 185-186
 - oddychanie naprzemienne (Nadi Shodhana) 182
 - owsianka 118
 - pory roku 205-206
 - rozgrzewająca zupa z fasoli mung na zimę 115

rytm vaty 32-35
 wskazówki 56-59
 wskazówki dotyczące praktyki
 jogi 143-165
 zalecenia sezonowe 204
 złote mleko 100
 zupa z rzodkwi japońskiej
 i tofu na lato 113
 Vedy 20
 Vikruti 24
 Vishnu mudra 182

 Większy wymiar 37
 Witamina D 194, 215
 Wskazówki żywieniowe 56-59
 WWM (Wstań. Wysikaj się.
 Medytuj) 188
 Wymiar skutkowy 37
 Wymiar subtelny 37

 Zajęcia rekreacyjne 73-75
 Zalecenia sezonowe 204
 zalecenia na lato (pitta) 212
 zalecenia na późną jesień/
 wczesną zimę (vata) 207
 zalecenia na późną zimę/wio-
 snę (kapha) 209
 Zapaliczka cuchnąca 246
 Zatoki 137, 180
 Złote mleko 100
 Zupy
 zupa oczyszczająca z rzodkwi
 japońskiej i tofu na lato 113
 zupa rozgrzewająca z fasoli
 mung na zimę 115

 Źródło choroby 40



Susan Weis-Bohlen – prowadzi praktykę jako konsultantka ajurwedyjska, nauczycielka gotowania, medytacji oraz przewodniczka wycieczek po świętych miejscach. Swoją ścieżkę życiową, opartą na medytacji, jodze i leczniczych przepisach ajurwedyjskich, zawdzięcza doświadczeniu śmierci klinicznej (NDE) w wieku 13 lat. Jest wegetarianką od 16. roku życia.

Jak zastosować zasady ajurwedy we współczesnych czasach? Poznaj i wprowadź skuteczny 3-tygodniowy plan pokonania dolegliwości i przywrócenia równowagi organizmu.

Dowiedz się, jakie są najskuteczniejsze praktyki ajurwedy – starożytnej indyjskiej sztuki leczenia, opartej na osiągnięciu równowagi ciała i umysłu. Sięgając po ten kompleksowy poradnik, poznasz przepisy na pyszne i proste do przygotowania dania. Wzbogacisz swój jadłospis o lecznicze składniki i przyprawy, które mają działanie oczyszczające, wzmacniające oraz przeciwzapalne. Proste, codzienne rytuały, takie jak picie na czczo wody z cytryną czy płukanie ust olejem kokosowym, skutecznie oczyszczą twój organizm i wzmocnią odporność. Docenisz zalety aromaterapii, nauczysz się wykorzystywać olejki eteryczne do uzdrawiania ciała i umysłu. Joga i proste medytacje poprawią twoją kondycję i pozwolą zredukować poziom stresu. Dzięki poradom Autorki, krok po kroku, wdrożysz praktyki medycyny ajurwedyjskiej, która stanie się twoim kluczem do budowania dobrej kondycji ciała i ducha.

Ajurweda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia

Patroni:

