

— ◆ 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](http://Vaidyagrama.com)) oraz organizacji Punarnava Trust w Indiach ([Punarnava.org](http://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 ajurweddy.

— **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](http://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 ajurwedy,

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



◆ Susan Weis-Bohlen ◆

# AJURWEDA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

## **3-tygodniowy plan**

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





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

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-792-8

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, powinieneś 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

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

# SPIS TREŚCI



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>	239
--	-----

<i>Dodatek B: Trzy uniwersalne jakości oraz pięć powłok .....</i>	247
---	-----

<i>Źródła .....</i>	251
---------------------	-----

<i>Bibliografia .....</i>	255
---------------------------	-----

<i>Spis praktyk, przepisów i naturalnych środków zaradczych ..</i>	258
--	-----

<i>Indeks .....</i>	260
---------------------	-----

<i>Podziękowania .....</i>	268
----------------------------	-----

<i>O Autorce .....</i>	271
------------------------	-----

# ROZDZIAŁ | 2



# ŚCIEŻKA DO UZDRAWIANIA I DOBROSTANU

---

Ajurweda określa dobrostan jako brak choroby. Wolni od chorób, jesteśmy 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.

Uzdrowianie 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 zaspokozi 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*) trawiennego. 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 przyłapujemy 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, stworzysz 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: „Patrzenie w słońce”, s. 194 lub „Uziemienie”, s. 192). Jeśli rano nie wypróżnimy się odpowiednio – tak! – zatrzymujemy toksyny w organizmie, a więc zawsze podążajmy 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 toalecie 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”, odpowiedź 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

---

**P**racując 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 działały cuda w moim przypadku, to między innymi:

- ♦ Zaczynij dzień od gorącej wody z sokiem z cytryny lub limonki (patrz: s. 133).
- ♦ W ciągu dnia popijaj 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 siebie 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 poczekaś 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 przyływ 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 siebie pożywienie jest odżywcze, sycące, a jednocześnie lekkostrawne.

- ♦ Jedz mniej białka niż zaleca typowa dieta zachodnia. Wierzącym 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  
Ciecierzycza na chrupko 124  
Ciekawski kot 155  
Czakry, intonowanie 174-179  
Czyszczenie języka 131
- Energetyzująca ciecierzycza 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 olejkami (Abhyanga) 196  
Medytacja 187  
Menopauza 231  
Mostek (Depada Pidam), pozycja jogi 158  
Mycie i masaż stóp olejkami (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
- Olejowanie 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 przeciwsloneczny 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 miesiączkowe 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 (kadzidłó 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 (Svadhithana)  
 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  
 ciecierzycy na chrupko 124  
 energetyzująca ciecierzycy 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  
   ciercierzyca na chrupko 124  
   częstotliwość uprawiania seksu  
     199  
   energetyzująca ciecierzycą 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  
   ciecierzyca na chrupko 124  
   częstotliwość uprawiania seksu  
   199  
   energetyzująca ciecierzycą 122  
   ghee 98  
   kapha kitchari 107  
   kapusta chińska, tempeh i grzy-  
   by 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  
 rytmy pittы 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 (Prana-  
 maya 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 dźwię-  
 ków 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  
 uziemianie 192
- Prana 248
- Prawo przeciwieństw 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. Wysij-  
 kaj się. Medytuj.) 188
- Ryż 239

- Ryż basmati 239  
 Rzdokiew 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  
 Szyszynka 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: co-  
   dzienne 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  
   ciecierzycy na chrupko 124  
   częstotliwość uprawiania seksu  
   199  
   energetyzująca ciecierzycy 122  
   ghee 98  
   kapha kitchari 107  
   kapusta chińska, tempeh  
   i grzyby smażone w ruchu  
   111  
   kociołek śniadaniowy 120  
   mantra, inkantowanie mantr  
   (mantrowanie) 173  
   masaż olejkami 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 waty 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:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



**SZUKATER.PL**

**uroda**  
zdrowie.pl

Porady  Fit

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie34.pl

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-792-8



9 788381 687928