



DR DOROTA KAMIŃSKA-JONES

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Ajurwedyjska pielęgnacja twarzy i ciała

Sekrety urody według starożytnej mądrości
medycyny indyjskiej



Ajurwedyjska
pielęgnacja
twarzy i ciała

DR DOROTA KAMIŃSKA-JONES

Ajurwedyjska pielęgnacja twarzy i ciała

Sekrety urody według starożytnej mądrości
medycyny indyjskiej

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-006-4

Copyright © by Dorota Kamińska-Jones

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakiegokolwiek 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści



<i>Wstęp</i>	15
Zarys historyczny i źródła	17
Cel i zakres książki	21
Struktura książki	24
Nazwy i transkrypcja wyrazów	26
Ostrzeżenie	28

I

Podstawy kosmetologii ajurwedyjskiej

1. Człowiek w ajurwedzie	31
Powstanie człowieka	31
Trzy <i>guny</i>	33

<i>Pańca mahabhuta</i>	34
<i>Dosze i subdosze</i>	36
Tkanki ciała (<i>dhatu</i>)	49
Kanały (<i>srota</i>)	56
<i>Agni</i>	58
<i>Mala</i>	59
<i>Ama</i>	60
<i>Odžas, tedžas, prana</i>	60
<i>Prakriti i wikriti</i>	62
<i>Mansika prakriti</i>	65
2. Zasady kosmetologii ajurwedyjskiej	69
Podstawowe założenia	70
Piękno w ajurwedzie	72
CZYNNIKI DETERMINUJĄCE PIĘKNO	73
CZYNNIKI PRZYCZYNIAJĄCE SIĘ DO PIĘKNA	77
CZYNNIKI POPRAWIAJĄCE URODĘ	79
Dieta	79
ZASADY DIETETYKI AJURWEDYJSKIEJ	80
SMAKI I WŁAŚCIWOŚCI	83
DIETA DLA POSZCZEGÓLNYCH DOSZ	89
DIETA I <i>GUNY</i>	91

Rutyna dzienna (<i>dinaćarja</i>) i wieczorna (<i>ratrićarja</i>) . . .	92
Życie zgodne z porami roku (<i>ritućarja</i>)	95
<i>Pañćakarma</i>	97
Terapie odmładzające (<i>rasajany</i>)	99
Sen, aktywność fizyczna, emocje, myśli i uczucia, oddychanie, życie seksualne	105
3. Diagnostyka kosmetyczna	115
Wywiad kosmetyczny	116
Typy zaburzeń kosmetycznych i dermatologicznych oraz ich związki z <i>doszami</i>	117
Twarz lustrem organizmu	119

II

Rodzaje surowców stosowanych w kosmetyce

4. Surowce roślinne	129
Zioła i mieszanki	130
Oleje roślinne	137
Olejki eteryczne	151
Hydrolaty	154

5. Surowce odzwierzęce	155
Mleko i jego pochodne	156
Jajko	161
Miód	162
6. Surowce mineralne – glinki	167

III

Kosmetologia ciała

7. Skóra	173
Anatomia i fizjologia skóry	174
TYPY SKÓRY	182
Skóra sucha	183
Skóra tłusta	184
Skóra naczyniowa	186
Skóra wrażliwa/alergiczna	187
Skóra wata	188
Skóra <i>pitta</i>	188
Skóra <i>kapha</i>	188
Typy mieszane	189
STARZENIE SIĘ SKÓRY/SKÓRA STARCZA	189
Pielęgnacja skóry	194
CIAŁO	195
Mycie	195
Odżywienie i masaż	197

Dezodorant/pachnidła	201
Wybrane problemy skórne na ciele	203
<i>Cellulit</i>	203
<i>Rozstępy</i>	205
<i>Blizny</i>	206
TWARZ	208
Oczyszczanie	209
Masaż	210
Parówki lub kompresy ziołowe	212
Peeling	213
Maseczki	214
Tonizowanie	218
Nawilżanie/odżywianie	219
Wybrane problemy skórne na twarzy	219
<i>Trądzik: pospolity i różowaty</i>	219
<i>Przebarwienia</i>	227
<i>Przedwczesne starzenie</i>	229
PĘPEK	232
Typy pępka	233
Pępek w ajurwedzie	233
Pielęgnacja i zabiegi	234

8. Dłonie, stopy i paznokcie 235

Anatomia i fizjologia paznokci	236
--	-----

Typy dłoni, stóp i paznokci	237
---------------------------------------	-----

DŁONIE, STOPY I PAZNOKCIE WATA	237
---	-----

DŁONIE, STOPY I PAZNOKCIE PITTA	237
--	-----

DŁONIE, STOPY I PAZNOKCIE KAPHA	238
--	-----

Pielęgnacja dłoni, stóp i paznokoci	238
MYCIE	238
MOCZENIE	239
KĄPIEL OLEJOWA	240
PEELING	241
MASAŻ	241
MASECZKI	243
TONIZACJA I NAWILŻANIE	244
Wybrane problemy w obrębie dłoni, stóp i paznokci	244
ZMIANA KOLORU	244
GRZYBICA	245
ZGRUBIAŁA SKÓRA PIĘT	246
9. Oczy	249
Anatomia i fizjologia oczu	249
Typy oczu	252
WATA	252
PITTA	252
KAPHA	253
Pielęgnacja oczu	253
MYCIE	238
ZIOŁOWY BARWNIK DO OCZU	
(COLLYRIUM, ANDŻANAM/ANJANAM, KADŻAL/KAJAL)	255
NETRA WASTI (NETRA TARPANAM)	257
ĆWICZENIA	258

Wybrane problemy okolic oczu	259
SUCHE OCZY	259
ZACZERWIENIONE OCZY	260
ZMĘCZONE OCZY (ASTENOPIA)	260
OPUCHLIWA POD O CZAMI	261
CIENIE POD O CZAMI	262
WYPADAJĄCE RZĘSY I BRWI	262
10. Włosy	265
Anatomia i fizjologia włosa	266
Typy włosów	268
WŁOSY WATA	268
WŁOSY PITTA	269
WŁOSY KAPHA	269
Pielęgnacja włosów	269
MYCIE I SUSZENIE	270
ODŻYWIANIE/NAWILŻANIE	272
OLEJOWANIE I MASAŻ GŁOWY	274
ZAPOBIEGANIE PRZEDWCZESNEMU	
SIWIENIU/FARBOWANIE	277
WYBRANE PROBLEMY WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY	280
Wpadanie włosów/łysienie	281
Łupież	288

IV

Alfabetyczny przegląd wybranych roślin wykorzystywanych w tradycyjnej kosmetologii

11. Rośliny i ich właściwości lecznicze	293
---	-----

V

Przepisy

12. Przepisy na kosmetyki dla ciała	353
---	-----

<i>Zakończenie</i>	393
------------------------------	-----

<i>Podziękowania</i>	395
--------------------------------	-----

<i>Bibliografia</i>	399
-------------------------------	-----

*Książkę tę dedykuję mojemu mężowi –
Steve'owi Jones*



Wstęp



Zagadanie tradycyjnej kosmologii indyjskiej jest bardzo obszerne, złożone i jednocześnie niezwykle fascynujące. Indie są cywilizacją, która nieprzerwanie trwa od czasów starożytnych. Jest to kultura zróżnicowana, a jednocześnie w swoim zrębie bardzo spójna. Mimo wielu najazdów obcych kultur, jak podboje muzułmańskie czy europejskie, potrafiła je przyswoić i niejako wchłonąć, wzbogacając się o nowe wartości, nie tracąc jednocześnie własnych. To wszystko sprawia, że Indie są fascynującą mieszanką tradycji i zwyczajów, o bardzo różnym pochodzeniu. Niektóre z nich mają swoje początki w zamierzchłej przeszłości, sięgając tysiące lat wstecz. Tak więc podjęcie zagadnienia kosmologii indyjskiej jest zadaniem wręcz karkołomnym. Warto choćby wspomnieć, że na terenie Indii praktykuje się trzy główne tradycyjne systemy zdrowotne: ajurwedę, unani i siddha, co jeszcze bardziej komplikuje to wyzwanie. W dobie powrotu do naturalnych form pielęgnacji, wydaje się jednak bardzo potrzebne przybliżenie tradycyjnej kosmologii tej niezwykle bogatej kultury. Co ciekawe bowiem, wiele kobiet do dnia dzisiejszego

kontynuuje dawne tradycje i są one częścią codziennego życia. Poznanie, choćby nawet w niewielkim stopniu, sposobów na urodę tych jednych z najpiękniejszych kobiet na świecie, może być bardzo przydatne też dla innych, wywodzących się z odmiennych kręgów kulturowych.

Tradycyjna kosmetologia indyjska jest tematem niezwykle złożonym, o długiej i barwnej historii. Kosmetyki, makijaż, upiększanie i pielęgnacja ciała, stosowanie wonności stanowiły zawsze bardzo istotne elementy życia człowieka, a szczególnie kobiet. W Indiach zawsze bardzo dużą wagę przywiązywano do urody, higieny i odpowiedniej dbałości o zdrowie. Oprócz tych aspektów, wiele z elementów kosmetologii miało znaczenie rytualne, duchowe i magiczne. Cała ta dziedzina wiedzy nosi nazwę Gandhaśastra. Gangadhara, autor traktatu o perfumerii i kosmetyce – „Gandhasara” – pięknie opisuje zakres i cel indyjskiej nauki kosmetologii: „Nauka o kosmetykach i perfumerii jest pomocna w oddawaniu czci bogom, gdyż w tym celu należy stosować odpowiednie zapachy i kadzidła; przyczynia się do przyjemności mężczyzn; prowadzi do osiągnięcia trzech celów ludzkiego życia (mianowicie zasług religijnych, doczesnego dobrobytu i przyjemności zmysłowych – *dharmy*, *arthy* i *kamy*); usuwa ubóstwo; przyczynia się do przyjemności królów i daje najwyższą rozkosz umysłom znakomitych dam. Co więcej, ostatecznym celem perfumerii jest „tchnięcie w nas półboskości i podniesienie poziomu naszego umysłu poprzez uwolnienie go od przyziemnych zmartwień świata”. Gangadhara przypisuje *dharmiczny* i boski cel wytwarzaniu i używaniu perfum. Przed rozpoczęciem swojego traktatu przywołuje cztery bóstwa: Śiwę, Ganapatiego, Saraswati i Gandhę Jakszą (półboga i sługę Śiwy). Co więcej, Gandha Jaksza (który zapewnia również szczególną ochronę roślinom aromatycznym) jest przewodnim bóstwem Gandhaśastri – sztuki, nauki

i technologii kosmetyków i perfum. Zatem kosmetologia jest na wół boską wiedzą, mającą własnego patrona.

Sztuka używania kosmetyków i perfum była istotną częścią życia, zwłaszcza kobiet – w aspekcie rytualnym i religijnym, niezbędną w kontaktach społecznych z innymi ludźmi, podstawowym elementem aktywności erotycznej i niezwykle ważnym z medycznego punktu widzenia. Tak więc tradycyjna indyjska kosmetologia ma na celu zapewnienie ludziom piękna, szczęścia, zdrowia oraz przyczynia się do ich rozwoju duchowego*.

ZARYS HISTORYCZNY I ŹRÓDŁA

Od zarania dziejów ludzie stosowali produkty do pielęgnacji skóry i kosmetyki. Niektórzy badacze uważają, że stopień doskonałości oraz wyrafinowania kosmetyków i zapachów w danym okresie cywilizacji pozostaje wskaźnikiem jej rozwoju kulturowego. Gandhaśastra, nauka o kosmetologii i perfumerii, była wysoko rozwinięta w starożytnych Indiach i obejmowała formuły do pielęgnacji twarzy, włosów i leczenia jamy ustnej, a także produkty perfumeryjne, takie jak woda zapachowa, *attary* (olejki perfumowane), dezodoranty itp.

Materiały źródłowe można podzielić na kilka głównych grup. Pierwszą i najważniejszą stanowią dzieła literackie, które można dalej podzielić na kilka kategorii: ogólne (takie jak wedyjskie, epickie, poetyckie), szczegółowe, które opisują kosmetyki w bardziej rozbudowany sposób (takie jak teksty ajurwedyjskie, erotyczne lub alchemiczne) oraz profesjonalne, w pełni poświęcone

* Aspekty magiczne, duchowe oraz kulturowe zostały pominięte w niniejszym opracowaniu, będą one przedmiotem zainteresowania osobnej publikacji, poświęconej kosmetologii magicznej, astrologicznej, energetycznej oraz rytualnej kobiet.

tematyce kosmetyologii. Drugą grupę stanowią dzieła sztuki na ten temat, ukazujące najczęściej kobiety podczas toalety. Trzecią natomiast stanowi tradycja ustna.

W Indiach najstarsze ślady stosowania kosmetyków odkryte zostały w Cywilizacji Doliny Indusu (ok. 2500 p.n.e. – 1800 p.n.e.). Podczas wykopalisk natrafiono na obiekty służące do przechowywania i nakładania kosmetyków. Pozostałości te wskazują, że powszechne było malowanie oczu *kadżalem* (czarnym barwnikiem) i nakładanie rozmaitych substancji na twarz i ciało. Znalezione również owalne lusterka wykonane z brązu, grzebienie z kości słoniowej, a także małe nożyki do depilacji.

Z okresu wedyjskiego (ok. 1200 p.n.e. – 800 p.n.e.) nie zachowało się wiele materialnych świadectw epoki. Na temat kosmetyków używanych w owym czasie informacji dostarczają najświętsze teksty hinduizmu – Wedy. W „Rygwedzie” znajdujemy wiele fragmentów odnoszących się do malowania oczu *kadżalem*, zdobieniu żywymi kwiatami, perfumowaniu ciała i wiele innych. Zalecano również oddawanie szczególnej czci Agniemu – bogu ognia, gdyż uważano, że może on obdarzyć czciela podobnym do siebie blaskiem. Wydaje się, że chociaż używanie kosmetyków i perfum było powszechne zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet, to jednak z niektórych opisów zawartych w hymnach wynika, że były one bardziej popularne wśród przedstawicielek płci pięknej. Naukowcy są również zdania, że „Rygweda” zawiera najwcześniejszy w literaturze indyjskiej zapis o używaniu perfum. „Atharwaweda” zwraca uwagę na zioła, które powodują poprawę kolorytu skóry, nadaniu blasku i koloru włosom, a także substancje i mieszanki o działaniu chłodzącym ciało.

W Brahmanach i Upaniszadach znajdujemy wiele odniesień do kosmetyków używanych w różnych kontekstach. Na przykład perfumy są wskazane, aby zwiększyć atrakcyjność seksualną, a kosmetyki, aby przynieść pomyślność. Inne teksty proponują różne

cele, jak „Satapatha Brahmana” (XIII, 8, 4, 7), gdzie wspomniano, że oczy i stopy były namaszczone po kąpieli, co miało chronić przed śmiercią.

W okresie postwedyjskim powstały natomiast bardzo kluczowe dzieła ajurwedy, czyli indyjskiego systemu zdrowia. Najważniejsze z nich to „Suśruta Samhita” autorstwa Suśruty (ok. 600 p.n.e.), „Āraka Samhita” mędrca Āraki (ok. IV w. p.n.e. – II w. n.e.) i „Ashtanga Hridayam” Waghбаты, która jest znacznie młodsza – powstała około 600 r. n.e., ale w większości opiera się na dwóch poprzednich. Teksty ajurwedyjskie są bardzo ważne dla indyjskiej kosmologii. Szczególne znaczenie w tym kontekście ma traktat „Nawanitakam” (ok. 200 n.e.), który bardzo dużo uwagi poświęca kwestiom kosmologicznym, takim jak m.in.: maseczki, odpowiednie traktowanie włosów, sposoby spowalniania siwienia, typy łysienia itp.

Niezwykle istotne pod tym względem są teksty *stricte* zaliczane do gatunku Gandhaśastra. Dotychczas odkryto trzy tego typu całkowicie poświęcone nauce perfumerii i kosmetyków: „Gandhasara” (tytuł oznaczający zarówno „Esencję Perfum”, jak i „Drzewo Sandałowe”) i „Gandhawada” („Wiedza o Perfumach”), zachowane razem w jednym rękopisie, oraz inny powiązany tekst zwany „(Anup) Gandhasara” (napisany w latach 1200–1600 n.e.). Wiedza ta jest uważana za część medycyny ajurwedyjskiej. Teksty zawierają wiele informacji technicznych o tym, jak przygotowywać różne produkty (takie jak perfumy), składniki, przepisy, cele użycia itd.

W dwóch wielkich indyjskich eposach – „Mahabharacie” (IV w. p.n.e. – IV w. n.e.), „Ramajanie” (II w. p.n.e. – II w. n.e.) oraz w Puranach (ok. VI – XII w.) znajduje się bardzo wiele wzmianek o zdobieniu ciała, kosmetykach, substancjach zapachowych. Jako że są to teksty poświęcone tematyce mitologicznej, więc fragmenty takie mają charakter dodatków do głównych wątków tematycznych.

Wiecej uwagi poświęcono kosmologii w Śastrach, a szczególnie Kamaśastrach i Dharmaśastrach. W pierwszej grupie największe znaczenie ma najstarszy zachowany tekst tego typu, czyli „Kamasutra”. Autor – Watsjajana Mallanaga jest zdania, że znajomość kosmologii jest niezbędna we właściwym opanowaniu sztuki miłości i zalicza wiele z czynności kosmetycznych w skład 64 sztuk pomocnych miłowaniu. Późniejsi mędracy, w tym Trymbakajadźwan autor „Stridharmapaddhati” – jedynego zachowanego dzieła w całości poświęconego *dharmie* kobiecej – również dzielą to zdanie i opisują wiele działań o charakterze pielęgnacyjno–upiększającym w swoich traktatach.

Inne ważne gatunki literackie – takie jak Purany (około VI–XII w.), zarówno Mahapurany (jak „Agni Purana” między 800 a 900 r. n.e.), jak i Upapurany („Kalika Purana” i „Wisznudharmotara Purana”), Samhity (na przykład „Bryhat Samhita” Warahmiry z 500 r. n.e.), teksty tantryczne (na przykład „Kamaratna Tantram” Nityanathy lub „Kucimara Tantram”, traktujące głównie o ochronie i upiększaniu) lub traktaty różnego rodzaju, takie jak encyklopedia życia dworskiego „Manasollasa” króla Someśwary III („Rozkosz umysłu”, XII w.) – również zawierały wiele przydatnych informacji o formułach i sposobach stosowania kosmetyków i zapachów.

W poezji, zwłaszcza późnego średniowiecza (lub wczesnej nowożytności), wiele uwagi poświęca się opisom rytuałów kosmetycznych, zwłaszcza tych wykonywanych przez kobiety. Motyw kobiety przy toalecie pojawiał się również często w sztuce. Najstarsze przykłady znajdują się na płaskorzeźbach ze stupy w Bharhucie (II w. p.n.e.). Tego typu wizerunki pojawiły się później też na freskach w Adżancie (V w. n.e.) i często w wielu świątyniach, zwłaszcza średniowiecznych, takich jak np. w Khadźuraho (XI w.). Był on szczególnie popularny w malarstwie miniaturowym, zwłaszcza w XVII, XVIII i XIX wieku w szkołach w Radżastanie i u podnóża Himalajów.

Okres kolonialny zapoczątkował zainteresowanie produktami europejskimi. Szczególne nasilenie zaczęło występować od lat 70-tych XX w., kiedy to rozpoczęła się coraz gwałtowniejsza ekspansja zachodnich koncernów kosmetycznych. Kumulację proces ten osiągnął w latach 90 XX w. Od tego czasu mniej więcej zauważalny jest stopniowy odwrót od zachodnich kosmetyków na rzecz rodzimych firm. Stopniowo powstaje też coraz więcej koncernów, które wracają do tradycyjnych receptur i naturalnych składników. Warto jednak podkreślić, że owa tendencja dotyczy raczej większych ośrodków, odbiorcy, głównie kobiety, zauważają zgubne skutki stosowania chemicznych preparatów. Obserwując mieszkanki Indii jest to bardzo widoczne – w dużych miastach znacznie większy jest procent kobiet, które borykają się z problemami z cerą czy włosami. Natomiast w małych miasteczkach czy wsiach nadal przeważnie cieszą się brakiem tego typu dolegliwości. Co jednak ciekawe, stopniowo i one zaczynają stosować kosmetyki zachodnie, uważając to za luksus. Wiele kobiet z miast natomiast, po przykrych doświadczeniach, wraca do własnej tradycji. Na Zachodzie obserwuje się podobną tendencję – coraz więcej osób uświadamia sobie jak destrukcyjny wpływ wywierają kosmetyki pełne sztucznych, drażniących dodatków i następuje powrót do tradycyjnych środków, a także wzrasta zainteresowanie produktami tego typu z innych kręgów kulturowych, w tym Indii. Zauważając ten trend, indyjskie firmy z powodzeniem zaczynają ekspansję na zachodnie rynki.

CEL I ZAKRES KSIĄŻKI

Celem książki jest przedstawienie indyjskiej kosmologii holistycznej w sposób jak najbardziej użyteczny w codziennym życiu, a jednocześnie pozwalający na pogłębione zrozumienie

tych zagadnień. Z indyjskich systemów medycznych jako podstawę do analizy wybrałam ajurwedę – jedną z najstarszych, najbardziej rozpowszechnionych i obecnie coraz bardziej znanych na Zachodzie. Zestawiłam ją też z obecnym stanem naukowym na temat poszczególnych zagadnień. Takie połączenie ma celu ukazanie, jak tradycyjna kosmetologia – składniki, receptury, filozofia, sposób myślenia o ciele i zdrowiu człowieka – ma swoje bardzo głębokie uzasadnienie z punktu widzenia współczesnej wiedzy medycznej.

W książce skupiłam się w sposób szczególny na twarzy. Ta część ciała bowiem ma swoje szczególne znaczenie z wielu względów. Głowa jest postrzegana zarówno w kulturze indyjskiej jak i ajurwedzie, za najważniejszą część ciała człowieka. Przede wszystkim zawiera mózg – czyli centrum dowodzenia całego organizmu. Na obszarze głowy znajduje się również siedziba wszystkich zmysłów człowieka, poprzez które ma on kontakt z otaczającym światem. Na twarzy maluje się również stan psychiczny danej osoby. Znajdują się też na niej oczy, które są odzwierciedleniem emocji, kondycji ciała oraz duszy człowieka.

Twarz jest obszarem ciała, na którym występuje również największe skupisko mięśni, z czego znaczna większość to mięśnie mimiczne, które wyrażają emocje. Cechuje je więc wrażliwość emocjonalna – zgodnie ze swoją naturą dysponują dużym emocjonalnym uzależnieniem i wrażliwością na stres, skłonne są one do reakcji obronnej po każdej emocji. Dzieje się tak dlatego, że mięśnie mimiczne nie obciążone statycznie mają podwyższoną wrażliwość na acetylocholinę (mediator uczestniczący w skracaniu mięśni). Nawet mięśnie, których funkcją jest przeżuwanie pokarmów wykazują taką wrażliwość. Szczególnie interesujący jest tu mięsień żwacz, który jest najsilniejszym mięśniem organizmu, a jednocześnie też niezwykle wrażliwym na emocje, szczególnie stres. To właśnie on pierwszy się spina kiedy człowiek doświadcza

sytuacji stresowej. Niektórzy badacze przypuszczają, że tak duża ilość mięśni niezbędna jest człowiekowi do polepszenia krążenia krwi w mózgu. Zauważono bowiem, że organy pozbawione własnej muskulatury poprawiają ukrwienie kosztem sąsiednich tkanek oraz pracy mięśni znajdujących się najbliżej. Tak więc praca na tych mięśniach podczas np. masażu twarzy (*mukhabhjnğa*) poprawić może ukrwienie, a co za tym idzie – funkcjonowanie mózgu. Warto też wspomnieć, że mają one nieco inną budowę od mięśni szkieletowych. Podstawową różnicą jest ich mocowanie – znaczna większość połączona jest ze skórą lub innymi mięśniami, a tylko z jednej strony są przyczepione do kości, podczas gdy mięśnie szkieletowe mocowane są z obu stron do kości.

Istotne jest również to, że procesy chorobowe toczące się w organizmie manifestują się w różnej formie na twarzy. Doświadczony diagnosta może na jej podstawie dokładnie wyczytać rozmaite dolegliwości. Skóra na twarzy jest również bardzo wrażliwa na bodźce zewnętrzne jak i wewnętrzne. Np. trądzik jest manifestacją zbyt dużego nagromadzenia toksyn w organizmie i w największej mierze objawia się właśnie na twarzy.

Dla tradycyjnej kosmetyki ma ona też wyjątkowe znaczenie z tego względu, że na niej koncentruje się najwięcej działań. Jako obszar najbardziej istotny dla urody, spełniał też wyjątkową rolę. Jest to również część ciała najbardziej dostępna dla autoterapii czy terapii domowych, które stanowią obszar zainteresowania niniejszego opracowania.

Praca ta powstała na podstawie bezpośrednich badań w Indiach i wieloletnich profesjonalnych studiów z zakresu kosmetyki współczesnej i ajurwedyjskiej. Oprócz studiów uniwersyteckich, odbyłam w tym celu różne szkolenia w rozmaitych ośrodkach ajurwedyjskich w różnych częściach Indii, co dało mi szersze spojrzenie i uzmysłowiło również regionalne różnice,

szczególnie w formułacjach kosmetycznych, jak i stosowanych produktach. Bezcenne były również badania terenowe wśród kobiet indyjskich, które chętnie dzieliły się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem związanym z kosmologią i magią kobiecą. Jako kulturoznawca, historyk sztuki, kosmolog, konsultant ajurwedy, kosmolog ajurwedyjski oraz specjalista holistycznych terapii twarzy (w tym instruktor jogi twarzy czy też refleksolog) starałam się połączyć wszystkie te obszary w jedną wielką całość, pozwalającą ukazać tradycyjną kosmologię indyjską w możliwie najbardziej pogłębiony sposób. Mimo oczywistych syntez i uproszczeń, mam nadzieję, że będzie ona interesująca i przydatna dla osób zainteresowanych tymi zagadnieniami.

STRUKTURA KSIĄŻKI

Książka podzielona jest na kilka zasadniczych rozdziałów, z których w każdym wydzielono szczegółowe kwestie.

Pierwsza część poświęcona jest ajurwedzie. Na wstępie omówiłam koncepcję człowieka, co jest kluczowe dla zrozumienia kosmologii ajurwedyjskiej. Omawiając poszczególne zagadnienia każdorazowo skupiłam się na kwestiach związanych z tematem książki, to jest kosmologią. Tak więc przedstawiając różne kwestie, np. tkanki (*dhatu*), koncertowałam się właśnie na tych aspektach (np. jaki wygląd obrazuje normalny stan tkanek bądź ich zaburzenia). Dalej omówiłam zasady kosmologii ajurwedyjskiej, skupiając się między innymi na koncepcji piękna, która jest kluczowa dla zrozumienia podejścia do zabiegów higieniczno-upiększających. Przeanalizowałam też czynniki determinujące piękno, przyczyniające się do piękna oraz upiększające. Ta ostatnia grupa jest najbardziej rozbudowana, obejmuje bowiem działania,

które zaliczamy do szeroko pojętej kosmetologii, gdyż są istotne, a niekiedy nawet kluczowe, dla zachowania zdrowia i poprawy urody (na przykład dieta). Część poświęconą ajurwedzie zamyka rozdział na temat diagnostyki kosmetycznej, która, właściwie przeprowadzona, stanowi podstawę do podjęcia jakichkolwiek działań zarówno podtrzymujących zdrowie, urodę, jak i leczenia zaburzeń. Uwzględniłam w nim także czytanie z twarzy, która to wiedza jest niezwykle cenna w pracy kosmetyka oraz przydatna dla każdego człowieka do lepszego poznania swojego organizmu – rozpoznawania, w jaki sposób na twarzy mogą manifestować się rozmaite stany patologiczne toczące się w organizmie.

Następna duża część poświęcona jest omówieniu produktów stosowanych w tradycyjnej kosmetologii. Wydzieliłam w nim: składniki roślinne, w tym zioła, oleje, olejki eteryczne i hydrolaty, zwierzęce takie jak mleko i jego pochodne, jajko, miód oraz mineralne. Każdorazowo przedstawiłam między innymi takie kwestie jak: właściwości chemiczne, zastosowanie w ajurwedzie i kosmetologii.

Kolejna część poświęcona jest zagadnieniom związanym z pielęgnacją poszczególnych części ciała. Wydzieliłam w niej cztery zasadnicze części, determinowane typem tkanek: pierwsza poświęcona jest ciału, a druga dłoniom, stopom i paznokciom, trzecia oczom, a czwarta – włosom. W rozdziale poświęconym ciału osobną uwagę skupiłam na twarzy oraz pępku. W tradycji indyjskiej oraz ajurwedzie obie te części są niezwykle ważne (o twarzy mowa była wcześniej). Pępek natomiast jest istotny z wielu względów, w tym zdrowotnych, energetycznych i kosmetycznych. Odpowiednie zabiegi mogą pomóc w zachowaniu dobrostanu fizycznego, energetycznego oraz poprawić urodę (w Indiach obecnie są nawet firmy produkujące specjalne produkty do stosowania na pępek w celach kosmetycznych, czyli mających na celu poprawę wyglądu między innymi skóry i włosów). Nie zamieszczałam

w nim jednak kwestii pielęgnacji pępka noworodka, ponieważ jest to osobne zagadnienie, niezwiązane z tematyką książki.

W poszczególnych rozdziałach tej części przedstawiłam anatomię i fizjologię części ciała z punktu widzenia współczesnej nauki i ajurwedy. W dalszej kolejności omówiłam podstawowe zasady ich pielęgnacji, wybrane problemy w obrębie każdej z nich, podając również przykładowe remedia i receptury.

Przepisy stanowią swoiste uzupełnienie opisów zamieszczonych wcześniej. Są one przykładowe i mogą też stanowić inspirację do tworzenia własnych kompozycji. Niekiedy podawałam dokładne ilości składników, a niekiedy nie, szczególnie jeśli dotyczy to włosów, które mogą być różnej długości. Także i w proporcjach wielu maseczek nie trzeba się najczęściej trzymać wyznaczonych ilości, można je dostosowywać do własnych preferencji. Podobnie rzecz ma się z ilością substancji płynnych (np. mleko), gdyż należy stosować adekwatną ilość, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Ostatnia część, stanowiąca swoiste uzupełnienie całości, poświęcona jest omówieniu surowców stosowanych w tradycyjnej kosmologii indyjskiej. Z uwagi na ograniczenia objętościowe, dokonałam wyboru kilkunastu, mając oczywiście świadomość, że jest ich znacznie więcej. Każdy z nich został omówiony według następującego schematu: nazwa, opis, skład chemiczny, znaczenie zdrowotne według najnowszych badań medycznych, kosmologiczne znaczenie w ajurwedzie i zastosowania w kosmologii indyjskiej.

NAZWY I TRANSKRYPCJA WYRAZÓW

Nazewnictwo polskie wprowadziłam tam, gdzie można jednoznacznie określić termin ajurwedyjski jak np. *dhatu* – tkanka.

W tytułach rozdziałów pozostawiłam terminy indyjskie tam, gdzie wymagają one dłuższych definicji, np. *mala*. Tytuły książek podawałam cudzysłowie, indyjskie wyrazy kursywą, nazwy okresów, systemów filozoficznych czy medycznych mają prosty zapis. Nazwy roślin – indyjska najczęściej stosowana – przeważnie jest to nazwa wywodząca się z sanskrytu, czasem hindi, np. indigo (hi. *neeli*, *nili*, sanskr. *anjanakesika*, *asita*, *Indigofera tinctoria* L.), gdzie nazwa hindi jest najbardziej powszechna; niekiedy rozpowszechnione są także nazwy regionalne, jak *waka* – malajalam. Rośliny opisane w dodatku, nie mają nazw łacińskich w tekście. Kursywą zapisywałam nazwy roślin w językach indyjskich, które mają nazwy polskie, jak np. *amla* – liściokwiat garbnikowy, a bez – kiedy nie mają – np. *moringa*. W nazwach niektórych roślin po angielsku pojawiają się dwa rodzaje zapisu np. *neem* – *nim*, czy *neeli* – *nili*, *reetha*–*ritha*. Zdecydowałam się na używanie najbardziej rozpowszechnionych. Podawałam też nazwy polskie, jednakże wiele nazw indyjskich jest powszechnie stosowana międzynarodowo i bardziej rozpowszechniona niż one (podając jednak za pierwszym razem też polski odpowiednik). Niektóre nazwy powszechnie stosowane, jak np. *cynamon*, pisałam po polsku, wcześniej podając jej nazwę w sanskrycie i łacinie. Najczęściej podawałam nazwy sanskryckie, niekiedy jednak nie są one powszechnie stosowane, a nazewnictwo pochodzi z hindi (jak *reetha*). Niektóre sanskryckie wyrazy są różnie zapisywane, jak np. olej medyczny – *taila*, *thaila*, *thailam*. W takim wypadku za pierwszym razem podałam wszystkie, a dalej stosowano już jedną formę. Niekiedy w tekście stosowałam zapis angielski z racji jego powszechnego stosowania w literaturze przedmiotu jak *churna* (*ćurna*), tylko pierwszy raz podając polską transkrypcję. Nazwy z języków indyjskich podałam najczęściej w transkrypcji polskiej, a w nawiasie angielskiej, dla większej jasności oraz z racji

częstego występowania w piśmiennictwie polskim. W tekście pojawiają się zapisy najczęściej w Polsce stosowane (np. *aśwagandha/ashvagandha* zamiast witania ospała, czy *amla* zamiast liściokwiat garbnikowy), kiedy jednak po raz pierwszy pojawia się dana roślina, podałam wszystkie nazwy. Niektóre z nich uwzględniłam w języku indyjskim i transkrypcji angielskiej, ponieważ taka najczęściej występuje na rynku, i aby była łatwość odnalezienia konkretnego produktu, np. chinina indyjska – sanskr. *gudući*, *guduchi* – podałam po raz pierwszy wszystkie nazwy, a potem stosowałam konsekwentnie transkrypcję angielską *guduchi*. Nazwy *rasajan*, olejów ajurvedyjskich i mieszanek podałam w transkrypcji angielskiej, ponieważ tak funkcjonują w obiegu międzynarodowym.

OSTRZEŻENIE

Wszystkie podane receptury dobrane zostały z wielką starannością i powinny być bezpieczne, jednakże jak każdy produkt, mogą wywołać niepożądane reakcje. Pamiętać należy, że mają one charakter informacyjny, a przed zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem czy nie występują indywidualne przeciwwskazania. Autorka ani Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za możliwe skutki uboczne.

WYWIAD KOSMETOLOGICZNY

Właściwie przeprowadzony wywiad kosmetyczny jest niezwykle istotny. Umożliwia on bowiem dobre poznanie pacjenta, daje rozeznanie w naturze zaburzeń, a co za tym idzie – pozwala dobrać odpowiednie produkty oraz zabiegi. Może on mieć dwa główne rodzaje. Pierwszy jest przeprowadzany w przypadku osoby, która nie zgłasza żadnych dolegliwości i polega generalnie na ustaleniu całościowej *prakriti* oraz *doszy* poszczególnych części ciała (między innymi skóry twarzy, włosów, itp.). Druga natomiast przeprowadzana jest u osoby zgłaszającej jakieś problemy.

Ajurveda wyróżnia bardzo wiele dolegliwości związanych ze skórą. Generalnie nie przedstawia się dokładnego leczenia każdej choroby z osobna, a raczej koncentruje się na identyfikacji wzorców patologii. Daje to terapeutę względną swobodę wyboru spośród wielu dostępnych opcji leczenia, które niekoniecznie są opisane tylko dla specyficznej dolegliwości. Dlatego podstawą diagnostyki i ustalenia programu leczenia jest określenie najpierw *prakriti* pacjenta (w tym dokładnie skóry, włosów i paznokci), a następnie *wikriti* i *doszy/dosz* odpowiedzialnych za daną przypadłość. Ważne jest, aby precyzyjnie wyodrębnić również podkategorie danej bioenergii, ponieważ ogólna terapia skupiona ogólnie na *doszy* może nie przynieść takich rezultatów.

Istnieją trzy metody w ajurwedyjskim badaniu, które pomagają określić charakter choroby: obserwacja i badanie pacjenta (skóry, zachowania, włosów, oczu itp.), badanie fizyczne, takie jak między innymi diagnostyka tętna, badanie palpacyjne, opukiwanie i osłuchiwanie oraz część pytań i odpowiedzi, w której pacjent jest pytany o objawy i historię medyczną, nawyki związane ze stylem życia oraz inne ważne czynniki poprzedzające lub

związane z określonym problemem zdrowotnym (np. od kiedy występuje, kiedy się nasila etc.).

Te trzy sposoby badania mają na celu uzyskanie jaśniejszego obrazu sytuacji, co później pomoże w postawieniu właściwej diagnozy. W tym procesie kluczowych jest kilka podstawowych kwestii: dieta pacjenta (zwłaszcza wegetariańska lub niewegetariańska), moc trawienia, wytrzymałość fizyczna, miejsce zamieszkania, stan tkanek i *dosz*, klimat, w którym żyje pacjent, *prakriti*, styl życia (palenie, stres, sen, aktywność fizyczna itp.), tolerancja bólu, wiek, ogólny typ budowy (mięśnie, nadwaga itp.), wygląd oczu, języka, kał, mocz, puls, głos, temperatura ciała. Na tej podstawie badający może postawić diagnozę. Opiera się ona na analizie pięciu kwestii: czynniki sprawcze problemu zdrowotnego; objawy w okresie inicjacji choroby do jej pełnego rozwoju z symptomami wzrokowymi i fizycznymi; oznaki choroby; czynniki łagodzące lub co łagodzi ból w chorobie oraz patogeneza, czyli geneza i rozwój choroby.

Wiele z tych narzędzi diagnostycznych jest niezwykle ważnych i dających dużo informacji na temat stanu pacjenta. Doświadczony lekarz ajurwedyjski potrafi nawet tylko na podstawie jednego (np. pulsu czy języka) określić bardzo precyzyjnie różne dolegliwości. Ważnym obszarem dla takich analiz jest również twarz pacjenta.

TYPY ZABURZEŃ KOSMETOLOGICZNYCH I DERMATOLOGICZNYCH ORAZ ICH ZWIĄZKI Z DOSZAMI

Zaburzenia kosmetyczne i szerzej dermatologiczne, są powodowane nierównowagą *dosz*. W zależności od tego, która

przyczyniła się do tego, wyróżnia się następujące typy: *watika*, *pa-ittika*, *kaphadża*, *wat-pittadża*, *pitta-kaphadża*, *wata-kaphadża* i *sanni-patika*. I tak np. przesuszenie skóry powodowane jest przez nadmiar *waty*; nadmiar tłustości – poprzez *pittę* i *kaphę*. W przypadku *pitty* występuje on z nadmiarem gorąca, a *kaphy* – zimna. Skóra wrażliwa powodowana jest przez nadmiar *waty* lub *pitty*, przy czym pierwsza z wymienionych *dosz* uwrażliwia na zimno i wiatr, a druga – na słońce i gorąco. Podobnie też teleangiektazje są typowymi problemami związanymi z *pittą*. Zmarszczki powodowane mogą być przez wszystkie trzy *dosze*. Najczęściej są one rezultatem podwyższonej *waty*, która wysusza skórę, usztynia mięśnie oraz zaburza krążenie krwi. Należy jednak przeanalizować dokładnie stan pacjenta, ponieważ pierwotnym czynnikiem może być poniesiona *pitta*, która w efekcie doprowadziła do „spalania” tkanek i ich suchości. Niektóre typy zmarszczek mogą stanowić również rezultat poniesionej *kaphy*, która powoduje obrzęki i obwisy, a w efekcie marszczenie się skóry. Wszelkiego rodzaju infekcje bakteryjne czy grzybicze zazwyczaj powodowane są przez nadmiar *pitty*. Mogą one też występować łącznie z podniesioną *kaphą*.

Zmiany na skórze powiązane z nierównowagą poszczególnych *dosz* mają kilka charakterystycznych cech. Patologia z dominacją *waty* może być czarna i/lub ciemna lub ciemnoczerwona, fioletowa. Jej powierzchnia bywa kserotyczna i szorstka/nierówna. Zmiany skórne *pitta* są na ogół związane z bólem i zaczerwienieniem; często mają też żółtawy kolor, powodują uczucie pieczenia, zmiany rumieniowe oraz wydzielnicze/wysiękowe. *Kapha* prowadzi do nadmiernego oleistego wyglądu skóry, koloru białego, świądu i zimna. Pacjenci mogą odczuwać ciężar dotkniętej chorobą części ciała. Ważne jest więc ustalenie czynnika wywołującego chorobę, ponieważ jest to kluczowe w terapii. Uważa się, że jeśli

za chorobę odpowiedzialna jest jedna *dosza*, choroba jest w miarę łatwa do wyleczenia, jeśli dwie – znacznie trudniej, a trzy wskazują raczej na nieuleczalność dolegliwości.

TWARZ LUSTREM ORGANIZMU

Czytanie stanu zdrowia na podstawie wyglądu twarzy ma bardzo długą tradycję, nie tylko w ajurwedzie, ale też innych systemach medycznych, takich jak Tradycyjna Medycyna Chińska (Mien Shiang). W Europie rozważania takie znane są od czasów starożytności greckiej (np. Hippokrates z Kos, 460–370 p.n.e.), poprzez średniowiecze (św. Hildegarda z Bingen, 1098–1179), nowożytność, np. Paracelsus (1493–1541) po czasy współczesne (np. Kurt Hickethier, 1891–1958). Z punktu medycznego wiele tych obserwacji ma swoje uzasadnienie, ponieważ liczne choroby manifestują się w różny sposób na twarzy, a stan skóry jest odbiciem zdrowia całego organizmu. Analizując w taki sposób twarz należy jednak pamiętać, że nie wszystkie te obserwacje zostały udowodnione naukowo, a także to, że nie zawsze muszą one jednoznacznie oznaczać na daną dolegliwość. Wiedzę tę trzeba bardziej traktować jako wskazówkę do dalszej diagnostyki w danym kierunku, jako narzędzie pomocnicze, które niejako nakierowuje poszukiwania przyczyn zaburzeń.

Według ajurweddy najważniejszą częścią ciała jest głowa. Uważa się, że wygląd twarzy jest odbiciem stanu zdrowia całego organizmu. Poszczególne jej części związane są z odpowiednimi *doszami*; w tych też miejscach przeważnie uwidaczniają się zaburzenia związane z danymi bioenergiami. Linie czy znaki, które pojawiają się na twarzy, również mogą świadczyć o rozmaitych procesach chorobowych czy też dolegliwościach natury psychicznej.

Bardzo ważny jest sam kształt twarzy danej osoby. Świadczy on o przewodze jednego z elementów konstytuujących wszechświata i przynależnych mu cech. Owalna twarz według ajurwedy jest charakterystyczna dla bioenergii *wata*, trójkątna – dla *pitty*, natomiast okrągła czy przypominająca kwadrat – dla *kaphy*.

Twarz dzieli się na trzy poziome sfery, za które odpowiadają poszczególne *dosze*. Dolna, zarządzana przez *kaphę*, obejmuje obszar wyznaczony przez czubek brody do linii przebiegającej tuż pod nosem; skóra tam jest najgrubsza. Środkowa zaczyna się od niej, a kończy z oczami, odpowiada za nią *pitta*. Najwyższa natomiast obejmuje obszar od brwi (niektórzy wyznaczają ją nieco niżej) do linii włosów i zarządzana jest przez *watę*. Skóra na tym obszarze jest najcieńsza, najdelikatniejsza i najbardziej sucha.

Czoło przynależy do *waty*. Uwidaczniają się na nim więc problemy spowodowane zaburzeniem tej bioenergii, takie jak np. zmarszczki wywołane niepokojem i stresem. Wypryski, bądź inne zanieczyszczenia na tym obszarze, mogą świadczyć o złym stanie jelit, zatwardzeniach, za które odpowiada właśnie *wata*. Niektóre jednak elementy mogą wskazywać na zaburzenia innych *dosz*, np. widoczna żyła/żyły na czole wskazuje na tendencję do wysokiego ciśnienia bądź nadciśnienie oraz problemy emocjonalne natury *pitta*, takie jak zbyt dużo złości, często tłumionej, czasem też niepokój. Horyzontalne linie mogą wskazywać na zbyt duże spożycie słodczy oraz tłuszczu.

Według ajurwedy istnieją trzy podstawowe typy oczu, które są charakterystyczne dla poszczególnych *dosz* (więcej na ten temat dalej). Zdrowe oczy powinny być błyszczące i bystre, odzwierciedla to bowiem homeostazę organizmu. Każde nieprawidłowości wskazują natomiast zaburzenie tej równowagi. Ze stanu oczu można wyczytać wiele dolegliwości zdrowotnych. Na przykład przesuszone wskazują na odwodnienie organizmu, które mogło

być spowodowane między innymi biegunką czy wymiotami. Oczy zapadnięte mogą świadczyć o wyniszczających chorobach, takich jak np. gruźlica lub bardzo mocne odwodnienie wywołane przez znacznie podniesioną *watę*. Wyrzeszczone przeważnie są oznaką choroby tarczycy, czerwonawe lub żółtawe – wskazują na nadmiar toksyn spowodowanych przez *pittę*, brązowe kropki – obecność pasożytów, uciekające jedno oko – może oznaczać wczesną oznakę epilepsji lub guza mózgu, itd.

Problemy występujące w najbliższych okolicach oczu mogą świadczyć o wielu dolegliwościach organizmu. Opuchlizna nad okiem wskazuje niekiedy na problemy z wątrobą – aktualnie występujący, ale także może być wstępnym objawem przyszłej choroby tego narządu. Kiedy natomiast pojawia się linia tuż nad okiem, może wskazywać na problemy z jajnikami. Zmiany tuż pod oczami wskazują na zaburzenia w obrębie nadnerczy. Obszar niżej leżący obrazuje natomiast stan nerek – opuchlizny, cienie mogą być wskazaniem, aby przeanalizować stan tych narządów i nawodnienie organizmu. Opuchlizna może być też ponadto spowodowana obstrukcją. Jeśli zmieniony obszar ma barwę wpadającą w bordowy, świadczyć to może o złym krążeniu krwi, przede wszystkim o jej niedostatecznym natlenieniu.

Mocna linia od zewnętrznej strony oczu może z kolei wskazywać na niską energię organów reprodukcyjnych. Sytuacja ta skutkuje najczęściej takimi problemami jak: zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, niskie libido, nasilenie objawów menopauzy impotencja i inne tego typu. Kurze zmarszczki mogą natomiast niekiedy sugerować słabą energię wątroby.

Brwi w ajurwedzie wskazują na ogólny dobrostan organizmu. Szczególnie niepokojąca jest z tego punktu widzenia znikająca brew, ponieważ może być wskaźnikiem wielu problemów natury zdrowotnej. Przede wszystkim istnieje duże prawdopodobieństwo,

że dana osoba jest chronicznie przemęczona oraz spożywa za dużo cukru. Wskazuje się również, że w organizmie prawdopodobnie rozwija się cukrzyca, bądź też toczy się proces chorobowy związany z niedoczynnością tarczycy, a nawet może wskazywać na trąd. Horyzontalne zmarszczki tuż nad brwiami wskazują na zbyt duży stres i niepokój w życiu danej osoby.

Bardzo ważna jest również przestrzeń pomiędzy brwiami i oczami. Z racji tego, że to obszar przejścia pomiędzy dwoma strefami, swobodny przepływ energii w tym miejscu jest niezwykle istotny dla dobrostanu organizmu. Najczęstszym defektem, który się tam pojawia, jest zmarszczka uwidaczniająca się u nasady nosa. Według ajurwedy wskazuje ona na problemy w obrębie narządów rozrodczych – w przypadku kobiet będzie to szyjka macicy, a mężczyzn – prostata; może też oznaczać niskie libido i podatność na alergie.

Zmarszczki pojawiające się między brwiami mogą wskazywać zarówno na problemy natury emocjonalnej jak i fizycznej. Widoczna bruzda pośrodku (tzw. lwia zmarszczka) oznaczać może problemy natury *pitta*: za dużo sceptycyzmu oraz to, że osoba ma tendencje do duszenia w sobie frustracji, osądzania i krytykowania. Jeśli zmarszczki pojawiają się z obu stron, mogą wskazywać na tendencje do zbyt dużego analizowania, a pogłębione – o głębokiej, długo skrywanej i nierozwiązanej złości. Takie cechy mogą też uwidaczniać problemy natury fizycznej. I tak bardziej widoczna linia z prawej strony może oznaczać zaburzenia wątroby, natomiast z lewej – śledzony.

Za środkową część twarzy odpowiada *dosza pitta*, tak więc pojawiają się tam często dolegliwości spowodowane jej zaburzeniem, czyli między innymi: teleangiektazje, ropne wypryski. Trądzik, który występuje w tym obszarze, świadczy o nadmiarze *pitty* i musi być leczony poprzez wdrożenie postępowania mające

na celu obniżenie tej *doszy*, czyli ochłodzenie, oczyszczenie jelita cienkiego oraz terapię wątroby. Często więc właśnie tam manifestuje się trądzik młodzieńczy spowodowany nadmiarem *pitty*. W tej części twarzy uwidaczniają się też efekty emocji charakterystycznych dla tej *doszy*, takich jak między innymi złość, zadość, stres wywołany dążeniem do sukcesu za wszelką cenę.

Policzki typu *wata* są nieco zapadnięte, uwidaczniają się na nich zmarszczki podczas uśmiechu; *pitta* – płaskie, czerwone i lekko połyskujące, natomiast *kapha* – okrągłe, mogą być nieco wypukłe i gładkie niczym marmur.

Dołek uwidaczniający się w policzku według ajurwedy może wskazywać na niską energię organów reprodukcyjnych, która objawia się jako niskie libido, zaburzenia hormonalne, miesiączkowania, czasem może nawet powodować bezpłodność i impotencję. Uwrażliwienie w środkowej części polika może wskazywać na problemy z zatokami, a także na zaburzenia trawienia.

Na ogólny wygląd nosa mają wpływ poszczególne *dosze*. Nos nieregularny, często z garbem, czasem ze słyszalnym oddechem cechuje *watę*, prosty bądź ostry średniej wielkości – *pittę*, natomiast szeroki, dość pokaźny, czasem nieco spłaszczony, o dobrze ukształtowanych nozdrzach – *kaphę*.

Zmiany w wyglądzie nosa mogą wskazywać na różne dolegliwości zdrowotne, np. za duży – między innymi akromegalię, zapadnięty w części środkowej – syfilis. Poszerzone naczynka występujące na nosie, szczególnie w dolnej części, mogą świadczyć o problemach z układem krążenia, wskazując głównie na nadciśnienie, a także przeciążone serce. Czerwony nos może sygnalizować problemy trawienne. Dołek uwidaczniający się na czubku nosa sugeruje problemy z hemoroidami. Głębokie linie przynosowe natomiast zwiastują niską energię płuc, która może manifestować się w postaci problemów płucnych czy chorobach dróg oddechowych.

Problemy te mogą mieć różną naturę. Jeśli w płucach znajduje się śluz – świadczy to o nierównowadze *kaphy*, suchość – *waty*, zapalenie – *pitty*. Zmarszczka uwidaczniająca się pod nosem może wskazywać na głęboki smutek czy też nierozwiązany żal.

Dolna część twarzy związana jest z *doszą kaphą*. Mogą pojawiać się na niej problemy, za które odpowiada bioenergia Wody i Ziemi, np. krosty z ropną treścią, głównie na linii żuchwy. Mogą one być rezultatem zaśluzowania organizmu, a także emocji powodowanych przez podniesioną *kaphę*, takich jak letarg, niemożność zmuszenia się do wysiłku itp. Zaburzenia *kaphy* powodują również zwiększeniem tkanki tłuszczowej, co w tym obszarze objawia się w postaci podwójnego podbródka. Taki wygląd tej okolicy może również świadczyć o problemach z tarczycą.

Według ajurwedry, usta *waty* są przeważnie suche, często o nieregularnym kształcie, z często pojawiającymi się spękaniem, dla *pitty* charakterystyczne są regularne, średniej wielkości, niekiedy zaczerwienione, natomiast pełne, mięsiste, dobrze nawilżone – dla *kaphy*.

Zaburzenia w wyglądzie i stanie ust mogą wskazywać na wiele dolegliwości. Na przykład, kiedy są one przesuszone i pękające świadczy to o zaburzeniach *waty*; zaczerwienione i ze stanami zapalnymi – *pitty*. Zmiana kolorytu na bardzo jasny może wskazywać na anemię, na niebieskawy – sinicę, brązowawy – sklerodermię (twardzinę), chorobę Addisona, wyczerpanie nadnerczy lub po prostu przemęczenia, białe kropki – pasożyty, itd.

Zmarszczki pojawiające się w ich okolicach mogą zwiastować problemy natury fizycznej i emocjonalnej. Najbardziej powszechne, czyli bruzdy nosowo-wargowe, świadczą o problemach z *amą* – czyli toksynami. Pogłębione wskazują na ich dużą wchłanianie i jednoczesną słabą przyswajalność substancji odżywczych. Linie marionetek natomiast, czyli bruzdy biegnące od kącików

ust w dół, sugerują nierozwiązane problemy natury emocjonalnej, mogą oznaczać depresję – była lub obecną czy też tendencje do tłumienia przez długi czas emocji. Poziomy rowek, który niekiedy znajduje się poniżej dolnej wargi, często z linią zakrzywioną w dół, może stanowić odzwierciedlenie głębokiego żalu, nadal obecnego w życiu człowieka, z którym nie umie on sobie poradzić. Czasami mówi się też, że wskazuje na niski poziom libido. Dołek na brodzie natomiast może oznaczać problemy w obrębie narządów reprodukcyjnych – u mężczyzn z prostatą, u kobiet z szyjką macicy.



dr Dorota Kamińska-Jones

Badaczka, wykładowczyni akademicka, kosmetołożka i pasjonatka ajurwedy z wieloletnim doświadczeniem naukowym i praktycznym. Specjalizuje się w tradycyjnej kosmologii indyjskiej, którą zgłębia zarówno od strony praktycznej, jak i kulturowej. Jej podejście integruje elementy ajurwedy, medycyny chińskiej, refleksologii, jogi twarzy i słowiańskich praktyk kobiecych.

Czy wiesz, że twoja skóra odzwierciedla stan całego organizmu?

Ajurweda – najstarszy system medycyny naturalnej – uczy, że prawdziwe piękno rodzi się z harmonii ciała, umysłu i duszy. Ta książka to unikalny przewodnik po ajurwedyjskiej kosmologii, oparty na starożytnej wiedzy i współczesnej praktyce.

Dowiesz się z niej:

- jak odczytywać sygnały ciała i twarzy, aby rozpoznać zaburzenia i wspomóc ich równowagę,
- jak pielęgnować twarz, oczy, włosy, dłonie, stopy... a nawet pępek – zgodnie z zasadami ajurwedy,
- w jaki sposób codzienne rytuały mogą stać się źródłem wewnętrznej równowagi, spokoju i piękna.

Z tą książką otrzymujesz rzetelne, sprawdzone i głęboko osadzone w tradycji źródło wiedzy, które pomoże ci zadbać o siebie w sposób naturalny, świadomy i harmonijny.

Piękno to efekt rytuałów i wyraz równowagi

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

