

Elżbieta Libiszewska-Kindler

AJURVEDA



Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

„Ezoteryka”

- Ted Andrews, *Aura, czyli pole energetyczne człowieka*
- Scott Cunningham, *Moc żywiołów. Magia naturalna dla zaawansowanych*
- Fried Froemer, *Wahadelko. Nauka tajemna*
- Ernst Issberner-Haldane, *Czytanie z ręki*
- Myrah Lawrance, *Czytanie z dłoni. Podstawy i analiza*
- Alicja Lubczyk, *Potęga umysłu. Siła podświadomości*
- Rafał Schermann, *Pismo nie kłamie*
- Gisela Schoeller, *Mity egipskie*
- Teresa Stąpór, *Chiroligia. Przyszłość w Twoich dłoniach*
- Teresa Stąpór, *Tajemnica piramid*
- Teresa Stąpór, *Wahadelko spróbuj i Ty*

a także:

- Heidrun Breden, Horst Georg Breden, *100 metod samoleczenia w medycynie naturalnej*
- Renate Buffaloe, *Kobiety i stres. Metody walki i przezwyciężania*
- Paul Edelmann, Uwe Leiendecker, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- Helga Eisele, *Kobiety po czterdziestce*
- Stephanie Faber, *100 receptur samoleczenia roślinami w medycynie naturalnej*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Alergie. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Aromaterapia. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta antymiażdżycowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta antyreumatyczna*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta odpornościowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta witalna*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zachować młodość. Diety i styl życia hamujące procesy starzenia*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zdrowe oczy*
- Joanna Kaczara, *Masaż niemowlęcia*
- Jan Kąkol, *Magia feng shui*
- Andrzej Sieradzki, *Pokonaj stres*
- Katarzyna Sosnowska, *Bóle kręgosłupa...*
- Klaus Strackharn, *Leczenie bólów migrenowych*
- Lech Tkaczyk, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- Karen Vago, *Odtruwanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*

Elżbieta Libiszewska-Kindler

AJURWEDA

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrium.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wrocław 2009

Wszelkie prawa zastrzeżone

Opracowanie redakcyjne

ALEKSANDRA OTRĘBSKA

Opracowanie techniczne

ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki

JERZY MICHAŁSKI

Wydanie I

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem,
nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej
zgody wydawcy*

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych

lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową

www.wydawnictwo-astrum.pl

www.sluchowiska.com

www.ksiazki-dla-dzieci.com

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM

50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292

e-mail: astrum@astrum.wroc.pl

tel. 530 773 420, 530 837 421; fax 71 372-18-34

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-380-7

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
Ajurweda – jej podstawy i cele	8
Spokój i równowaga wewnętrzna dzięki ajurwedzie – życie w zgodzie z naturą	12
Jak prawidłowo medytować – wskazówki i porady	14
Być zdrowym i pięknym dzięki masażom i naturze	16
Typy ludzkie i ich charakterystyka	22
Produkty spożywcze dla każdego z typów	25
Jak jeść i co jeść, aby być zdrowym	28
Biorytm w ajurwedzie	31
Zioła i przyprawy w kuchni ajurwedy	33
Proces trawienia – przyczyny zakłóceń i porady dla każdego typu	35
7-punktowy regenerujący i uzdrawiający program	39
Recepty – szybkie, zdrowe, łatwe i skuteczne	40
Zupy	48
Potrawy dla milusińskich	55
Dania na wszystkie okazje – dla każdego coś smacznego i oryginalnego	61
Deser, czyli „koniec wieńczy każde dzieło”	71

Afrodyzjaki w kuchni, czyli jak pobudzić zmysły, jak poczuć się młodszym, bardziej witalnym i piękniejszym	76
Apteczka pierwszej pomocy po ajurwedyjsku, czyli naturalna pomoc w nagłych wypadkach	82
Wellness – weekend, czyli relaks od soboty do niedzieli	88
Bibliografia.	91

PRZEDMOWA

Witajmy w tajemniczym, orientalnym świecie, pełnym egzotycznych zapachów, aromatycznych olejków oraz subtelnej gry dźwięków i barw.

Pozwólmy się oczarować, choć na chwilę uciec od problemów dnia codziennego. Udajmy się do innego świata, w którym pośpiech i stres nie mają racji bytu by odkryć siebie od „wewnątrz”, wczuć się, wsłuchać, odprężyć...

Książka ta zawiera wiele cennych wskazówek, jak się odżywiać, aby pozostać w pełni sił i zdrowia.

Przedstawione w niej recepty nie wymagają specjalnego kunsztu kulinarnego, są łatwe do wykonania i przy tym smaczne, a zawarte w nich składniki są ogólnie dostępne.

Będę szczęśliwa, jeśli włączycie choć niektóre do swojego repertuaru. Interesujące są również porady i recepty odmładzające i wzmacniające nasze siły witalne. Mogę zapewnić, że są warte spróbowania!

Życzę przyjemnej lektury
Autorka

ŻYCIE JEST OBSZAREM WIELU SZANS I MOŻLIWOŚCI,
A CO TY Z NICH ZROBISZ, JEST TWOIM ŻYCIEM

MAHARISHI MAHESH YOGI

AJURWEDA

JEJ PODSTAWY I CELE

Ajurweda – kiedy słyszy się po raz pierwszy ten wyraz, to brzmi on trochę egzotycznie, trochę tajemniczo. Nasuwa się pytanie – co się za nim kryje? Regenerujące masaże, pachnące olejki – oto co podsuwa nam w pierwszej chwili nasz pracujący na pełnych obrotach umysł.

Czy to aby wszystko...? Czym jest ajurweda...?

Ayuh oznacza życie, a *veda* naukę. Ajurweda to filozofia o długim i zdrowym życiu.

Jest to najstarsza, indyjska znana nam wiedza, przekazywana i praktykowana od ponad 2000 lat. Pomimo to jest ciągle aktualna, wzbogaca nasze życie, a dostarczając nowych konceptów oraz ważnych wskazówek, pomaga nam je jak najlepiej kształtować.

Nazywana jest powszechnie „matką wszelkich sposobów leczenia”. Dzięki niej możemy skutecznie uniknąć wielu dolegliwości, chorób oraz zbędnych wizyt u lekarzy.

Wiedza ta przekazywana była z pokolenia na pokolenie przez misjonarzy, i to nie tylko wiedza medyczna, lecz tak-

że o całej kulturze indyjskiej. Obecnie wykłada się ją w Indiach na uniwersytetach jako medycynę alternatywną.

Ajurweda cieszyła się już w latach 80-tych popularnością i uznaniem na świecie. Szczególnie modne wówczas stały się masaże olejkami i medytacje, zwłaszcza wśród zestresowanych menedżerów i gwiazd filmowych.

W Europie znana jest obecnie jako terapia „wellness”, zawierająca masaże olejkami, eliksiry z określonych roślin, działające odmładniająco oraz bardzo smaczne, zdrowe i łatwe recepty kulinarne.

Jeść powinno się w zgodzie z naturą, odpowiednio do swojego typu, o czym będzie mowa w następnych rozdziałach. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – to nasze stare porzekadło i jak żadne inne odzwierciedla główną zasadę tej wiedzy.

W ajurwedzie znajdujemy klucz do zrozumienia związków między zdrowiem a chorobą. Dowiemy się także, jak postępować, aby zachować równowagę w organizmie, czyli ZDROWIE.

Starożytni indyjscy naukowcy odkryli, po długotrwałych i żmudnych badaniach i obserwacjach, pięć elementów mających olbrzymi wpływ na życie człowieka. Są to: przestrzeń, powietrze, ziemia, woda i ogień.

Swoje doświadczenia zapisali w tzw. wedach, świętych indyjskich pismach. Zawierają one wyniki skrupulatnych badań oraz cenne porady dla każdego, jak ukształtować swe

życie, aby przynosiło zadowolenie i spokój. Odnajdziemy w nich wskazówki, jak się odżywiać, aby być zdrowym.

Te wspomniane wyżej elementy mają w organizmie określone funkcje do spełnienia, tworzą w nim dosze – czyli bioenergie, energie życia.

Organizm ludzki składa się w przybliżeniu ze 100 bilionów komórek, w których w ciągu jednej sekundy przebiega wiele biochemicznych reakcji.

Utrzymanie tego systemu w równowadze jest bardzo trudne, ponieważ nasz organizm podlega wielu wpływom z zewnątrz, które wzmacniają lub hamują ten system. I właśnie za to, aby nasze ciało należycie funkcjonowało, odpowiedzialne są wspomniane już DOSZE.

Jeśli przez dłuższy czas jedna z dosz ma przewagę, jest za bardzo stymulowana, może dojść do zakłóceń w organizmie, kończących się często chorobą.

Dlatego tak bardzo powinniśmy uważać na sygnały płynące z organizmu. On komunikuje się z nami w różnorodny sposób, informuje nas, czy wszystko w porządku. Trwające na przykład przez dłuższy czas uczucie zmęczenia, wyczerpania jest już wyraźną informacją, której nie należy bagatelizować. Sugeruje nam bowiem, że doszło do blokady dosz. Poprzez ból organizm wskazuje, że równowaga między doszami została mocno zachwiana.

Dlatego uczmy się wsłuchiwać w nasze ciało i odpowiednio interpretować płynące z niego sygnały.

Dosze funkcjonują wspólnie w każdej komórce, tkance, organie. Współpracują nie tylko w organizmie, także w naturze daje się odczuć ich wpływ. Oto przykład:

- ▶ KAPHA – przynosi wilgoć i deszcz (woda i ziemia),
- ▶ PITTA – poprzez słońce i wodę rośnie wszystko (ogień i woda),
- ▶ VATA – wiatr ma duży wpływ na urodzaj (przestrzeń i powietrze).

Dosze dostosowują się do rytmu dnia i nocy, a także do pór roku.

SPOKÓJ I RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA DZIĘKI AJURWEDZIE ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

Stres w pracy, wyczerpująca konkurencja, walka o przetrwanie, obowiązki domowe, troski i problemy dnia codziennego – to wszystko sprawiło, że oddaliliśmy się od natury. A przecież kontakt z ziemią, wodą, powietrzem i roślinami jest nam bardzo potrzebny.

Ajurveda pomoże nam w odnalezieniu harmonii ze światem. Dzięki przestrzeganiu jej reguł odnajdziemy spokój, siłę i równowagę wewnętrzną.

Odpowiednio zastosowane różnorodne recepty: kulinarne, kosmetyczne i zdrowotne korzystnie wpłyną na naszą witalność, dobre samopoczucie, na młodzieńczy wygląd.

ODPOCZYWAJ W RUCHU NA ŁONIE NATURY

Ruch ma bardzo duże znaczenie dla samopoczucia i zdrowia człowieka. Właściwie zastosowany jest skuteczną ucieczką od monotonii życia codziennego, poza tym daje nam nową porcję energii, wyostrza zmysły i koi nerwy.

Poniższe rady pomogą nam w odzyskaniu spokoju:

1. Spacerujmy tak często, jak tylko możemy, sami lub z osobą towarzyszącą. Każdy spacer na łonie natury powinien być dla nas nowym doświadczeniem, wzbogaceniem dla naszych zmysłów.
2. Zwracajmy przy tym uwagę na optyczne wrażenia: obserwujmy trawę na skraju drogi, bujność i różnorodność kwiatów i roślin, konary drzew, a nawet (jeśli mamy szczęście!) krzątające się pracownice mrówki.
3. Weźmy do ręki leżące, przydrożne kamyki, obserwujmy je uważnie i próbujmy interpretować ich formy. To pobudza kreatywność i zarazem uspokaja.
4. Jeśli po drodze napotkamy wartki strumyk, śmiało zanurzmy ręce w zimnej wodzie.
5. Wsłuchujmy się w dźwięki natury: lekki szum wiatru, śpiew ptaków... Delektujmy się także ciszą wokół nas.
6. Gdy po drodze napotkamy znane nam ziele, np. rumianek albo miętę, weźmy do ust i żujmy przez chwilę. Spróbujmy przy tym opisać smak!
7. Wciągnijmy przez nozdrza głęboko powietrze: wdychajmy zapach lasu, trawy, drzew i ziemi.

Nasze środowisko dostarcza nam codziennie nowych „sensacji” naszym zmysłom. Uczmy się więc na nowo poznawać i cenić naturę.

JAK PRAWIDŁOWO MEDYTOWAĆ

WSKAZÓWKI I PORADY

Medytacja odgrywa dużą rolę w ajurwedzie. Przede wszystkim jest środkiem do stabilizacji trzech dosz i zachowania równowagi między nimi. Regularnie stosowana przynosi nam głęboki spokój i odprężenie.

Jest procesem „małych kroków”, powolną drogą „do środka”. Poprzez nią osiągamy duchową regenerację, polepsza się pamięć i zdolność koncentracji. Zanikają też stany napięcia, spowodowane codziennym stresem. W ten sposób unikamy stanów depresyjnych, bezsenności, a także ataków migreny. Zignorujmy więc od czasu do czasu nasze obowiązki i prace domowe.

Medytujmy choć parę minut w ciągu dnia!

Pomocne wskazówki do prawidłowej medytacji:

1. Medytować regularnie, najlepiej codziennie ok. 20 min.
2. Znaleźć w domu lub poza nim spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie nam przeszkadzać, i przeznaczyć je tylko do tego celu.
3. Idealna w medytacji jest pozycja „łotosu”. Jeśli jednak sprawia nam to problem, możemy po prostu usiąść