



21-DNIOWA KURACJA NA WZMOCNIENIE UKŁADU
KRAŻENIA, POBUDZENIE UMYSŁU I ODMŁODZENIE SKÓRY

LECZNICZA MOC AJURWEDY

Gudrun Nebel

21-DNIOWA KURACJA NA WZMOCNIENIE UKŁADU
KRAŻENIA, POBUDZENIE UMYŚŁU I ODMŁODZENIE SKÓRY

LECZNICZA MOC AJURWEDY

Gudrun Nebel

Autor: **Gudrun Nebel**

Tytuł oryginału: **Jungbrunnen Ayurveda. Die 21-tage-kur für ein Kräftiges Herz, Einen Regen geist und Strahlend Schöne Haut**

Tłumaczenie: **Magdalena Szczecińska**

Wydawca: **Szymon Danowski**

Redaktor: **Anna Gardyniak**

Druk: **MDruk**

Skład i tamanie: **Andrzej Tomczak**

Zdjęcia: **Fotolia**

Nakład: **1000 egz.**

ISBN: 978-83-269-8046-6

NR PRODUKTOWY: UZI03

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Copyright © 2017 FID Verlag GmbH, Koblenzer Str. 99, D-53177 Bonn

All right reserved

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

All right reserved,

Warszawa 2019

Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł.

Publikacja „**Lecznicza moc Ajurwedy. 21-dniowa kuracja na wzmocnienie układu krążenia, pobudzenie umysłu i odmłodzenie skóry**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Lecznicza moc Ajurwedy. 21-dniowa kuracja na wzmocnienie układu krążenia, pobudzenie umysłu i odmłodzenie skóry**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Lecznicza moc Ajurwedy. 21-dniowa kuracja na wzmocnienie układu krążenia, pobudzenie umysłu i odmłodzenie skóry**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Lecznicza moc Ajurwedy. 21-dniowa kuracja na wzmocnienie układu krążenia, pobudzenie umysłu i odmłodzenie skóry**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.

Spis treści

Przedmowa	6
Autorka.....	8
1. Ajurweda	9
Co to w ogóle jest ajurweda?	10
Co możesz osiągnąć dzięki ajurwedzie?	11
Ajurweda jako domowa metoda samopomocy	11
Zdrowie a choroba	12
6 stopni choroby	14
Człowiek a materia	16
Jak działają żywioły w organizmie?	16
Wyostż zmysły.....	17
Ajurwedyjski spacer po zmysłach	18
Ajurwedyjska nauka o typach konstytucyjnych – trzy typy dosha	20
Dosha Vata	23
Dosha Pitta	25
Dosha Kapha	27
Którym typem konstytucyjnym jesteś?	29
Test Vata.....	30
Test Pitta	32
Test Kapha	33
Krąg życia	36
Naturalny rytm	36
24-godzinny przebieg dosha	37
Cykl dnia	37
Od 6:00 do 10:00 dominuje Kapha	38
Przedpołudnie i popołudnie w godzinach 10:00–14:00 to czas Pitta	38
Popołudnie między 14:00 a 18:00 to czas Vata	38
Wieczór między 18:00 a 22:00 to czas Kapha	39
Noc w godzinach 22:00–2:00 to czas Pitta	39
Wczesny poranek między 2:00 a 6:00 to czas Vata	40
Poszczególne narządy a dosha	40
Cykl pór roku.....	42

2. Leczenie z ajurwedą	45
Odkazanie – ajurwedyjska kuracja detoksykacyjna	46
Lecnicze działanie na serce	49
Leczenie umysłu i psychiki.....	52
Lecnicze działanie na skórę	55
Kompleksowe leczenie z ajurwedą.....	58
3. 21-dniowa kuracja w domu	61
Odciążenie	62
Dieta	64
Sześć smaków produktów spożywczych	67
Masaże	71
Ruch	73
Odpowiedni oddech	75
Medytacja pomaga zachować młodość.....	76
4. Przepisy do wykorzystania podczas 21-dniowej kuracji	77
1. Orzeźwiająca sałatka warzywna.....	78
2. Kitchari.....	79
3. Klarowny bulion warzywny – wychodzi 1 litr zupy.....	80
4. Zupa z fasolki mung	81
5. Zupa ziemniaczana.....	82
6. Zupa krem z dyni.....	83
7. Sałatka z czerwoną soczewicą	84
8. Dal z zielonej soczewicy.....	85
9. Curry z bakłażanami i ziemniakami.....	86
10. Warzywne biryani.....	87
11. Ryż z soczewicą i kokosem	88
12. Chutney z kolendry	89
13. Deser z fenkułu	89
14. Raita z ziemniaków	90
15. Sałatka z awokado z owocami	91
16. Marchewkowe curry.....	92
17. Duszone ziemniaki.....	93
18. Czerwona cykorja z roszponką.....	94
19. Zupa z selera.....	95

20. Grzyby na ostro.....	96
21. Kalafior w panierce.....	97
22. Burak ćwikłowy z cebulą i papryką.....	98
5. Zastosowania masażu.....	99
Ajurwedyjskie masaże olejkami	101
Masaż na sucho.....	103
Masaż na sucho szczotką	104
6. Ruch i oddychanie	105
Powitanie słońca – Suryananmaskar.....	107
Pozycja kobry – Bhujangasana	110
Świeca – Sarvangasana	110
Pozycja pług – Halasana	111
Ćwiczenie oddechowe – Prana Yama	112
7. Medytacja	113
Medytacja.....	116
8. 21-dniowa kuracja	117
9. Lista zakupów	161
Lista zakupów dla typu Vata.....	162
Lista zakupów dla typu Pitta.....	165
Lista zakupów dla typu Kapha.....	168
Postówie.....	171



Przedmowa

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku,

w tej książce opisuję starą, a właściwie prastarą wiedzę. Myślę, że po wprowadzeniu jej w życie i wpuszczeniu jej do naszej codzienności zyska na tym nasze zdrowie. Zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dlaczego musimy kierować się tak starą wiedzą? Żyjemy w nowoczesnym świecie, którym rządzi technologia i badania. A mimo to nie udało nam się powstrzymać chorób serca i naczyń krwionośnych, które są najczęstszą przyczyną śmierci, ani zminimalizować skutków demencji. Wręcz przeciwnie.

Ja osobiście nie chcę czekać, aż ktoś wymyśli lekarstwo, a sytuacja się poprawi.

Od ponad 25 lat pracuję jako specjalista ds. żywienia. Odżywianiem interesuję się jednak znacznie dłużej. Aż do dzisiaj byłam świadkiem wielu trendów odżywiania, które pojawiały się i znikwały – dieta niskotłuszczowa, bogata w tłuszcze, dużo węglowodanów, mało białka, dużo białka. Karuzela diet kręci się, a my razem z nią. Ale jak dotąd niewiele nam to daje. Nawet jeśli chcemy zrzucić parę kilogramów lub zmienić metabolizm, zawsze chodzi przede wszystkim o nasze zdrowie! Nadwaga, zupełnie tak samo jak zawał mięśnia sercowego, należą do chorób cywilizacyjnych związanych z odżywianiem. To choroby, które wcześniej występowały rzadziej albo nie występowały wcale.

Zatem gdy nie pomagają nowoczesne środki, musimy sięgnąć po starszą wiedzę. Ale nie byle jaką wiedzę – musimy zwrócić uwagę na to, co działa już od 5000 lat. Coś, co jest jednocześnie na tyle nowoczesne, że można to z powodzeniem zastosować w życiu codziennym. Chodzi o ajurwedę.

Ajurweda postrzega człowieka jako indywidualną jednostkę. Rozwijamy się, jesteśmy mądrzy, dbamy o zdrowie, a mimo to każdy jest inny. To dlatego każdy z nas potrzebuje innych środków, a w szczególności potrzebuje indywidualnego sposobu odżywiania. Chodzi tu głównie o intelekt. To on, wraz z naszą wolą decyduje, czy pozwolimy, by nasze życie zmieniło się na lepsze.

Od ponad 20 lat czuję ogromną zmianę dzięki 21-dniowej kuracji. I trzymam się jej. Chciałabym podzielić się tą wiedzą. Wypróbuj ją i poczuj, jak zmienia się całe twoje życie.

Życzę samych sukcesów!
Pozdrawiam serdecznie!



Wasza Gudrun Nebel

Jeżeli cierpisz na choroby tętnic obwodowych

Wszystkie przedstawione przepisy i metody pochodzą z ajurwedy. Każdy może je łatwo wcielić w życie. Jeśli cierpisz na przewlekły ból lub choroby, nie próbuj ich leczyć samodzielnie. Ta książka nie zastąpi wizyty u lekarza ani terapeuty. W razie wątpliwości zawsze skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą. Każdą terapię medycyny konwencjonalnej lub naturopatii można wspierać ćwiczeniami i odżywianiem zgodnymi z zasadami ajurwedy. Zawartość tej książki jest efektem dokładnych badań i rzetelnego opracowania. Niemniej jednak ani autorka, ani wydawnictwo nie mogą ponosić żadnej odpowiedzialności.





Autorka

Gudrun Nebel jest specjalistką medycyny alternatywnej i ekspertem ds. żywienia. Prowadzi własny gabinet w Kochel am See. Na początku pracowała w marketingu przemysłu spożywczego, a od 25 lat doradza pacjentom w kwestii odżywiania się oraz zdrowia. W szkole dla terapeutów Isoldy Richter kształciła wielu specjalistów ds. żywienia oraz zdrowia, a także terapeutów wspierających osoby przechodzące przez menopauzę. Ajurwedyjska nauka o zdrowiu jest ważnym punktem praktyki Gudrun Nebel oraz wielu prowadzonych przez nią seminariów.

Opublikowała również wiele artykułów w czasopismach specjalistycznych na temat zdrowego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia. Więcej informacji znajdziesz pod adresem: www.gudrunnebel.de.



1.

Ajurweda

Co to w ogóle jest ajurweda?

Jest to najstarsza nauka o zdrowiu, która istnieje już od ponad 5000 lat. Stworzyła ona podwaliny medycyny chińskiej, tybetańskiej oraz egipskiej. Nadrzędnym celem ajurwedy jest długie życie bez zachorowań. Jednocześnie chodzi o całkowite zdrowie fizyczne, umysłowe oraz psychiczne. Doskonałe życie i doskonałe zdrowie to dużo więcej niż wyzdrowienie lub całkowity brak chorób.

Ajurweda pochodzi z Indii. Jej nazwa z sanskrytu oznacza „wiedza o życiu”. Choć nauka ta ma już wiele lat, jej złota era przypada na okres około 600 lat p.n.e. Ale w tym okresie w Europie nie istniała jeszcze tak zaawansowana wiedza medyczna.



Dziś ajurweda znana jest na całym świecie.

Dziś łączymy stare tradycje z nowoczesnymi potrzebami. Ajurweda oferuje nam indywidualne zalecenia zdrowotne oraz możliwość wprowadzenia ich do naszej pędzącej codzienności. Dodatkowo nie musimy spełniać wyśrubowanych wymagań, ale możemy stosować ajurwedę tak, jak chcemy i możemy.

Wszystkie ajurwedyjskie metody leczenia polegają na przywróceniu równowagi energii życiowych, których natychmiast potrzebujemy. To oznacza, że musimy wiedzieć, gdzie brakuje równowagi. Ajurweda przewiduje najróżniejsze metody diagnostyczne. Określenie osobistego typu konstytucyjnego przebiega za pomocą ankiety.

Co możesz osiągnąć dzięki ajurwedzie?



W ajurwedzie chodzi o to, by zadbać o swoje zdrowie, a tym samym działać profilaktycznie. Aby to osiągnąć, trzeba uruchomić fizyczne i psychiczne siły regeneracyjne organizmu. Przez tysiąclecia ajurweda ukształtowała się tak, że każdy człowiek, który żyje zgodnie z zasadami odpowiednimi do danego typu, jest w stanie ustabilizować swoje zdrowie. Ale aby to osiągnąć, musimy zacząć działać. Poza odpowiednim odżywianiem należy też skupić się na poszerzaniu świadomości, samoświadomości, a także brać pod uwagę prawa natury. Jeśli jednak w organizmie już brakuje równowagi i pojawią się zaburzenia funkcjonowania lub choroby, ajurweda może również leczyć.

Ajurweda jako domowa metoda samopomocy

Przedstawiona 21-dniowa koncepcja pomaga nam pozytywnie zmotywować nasze ciało i umysł do działania zgodnie z duchem ajurwedry. Aby to osiągnąć, codziennie należy stosować konkretne środki. To oznacza, że musimy wziąć pod uwagę zmianę dotychczasowych przyzwyczajeń. Jeśli codziennie

będziesz stosować się do przedstawionych sugestii, po trzech tygodniach odczujesz znaczną poprawę. Poczujesz większą równowagę oraz zadowolenie. Odczuwalnie zmniejszy się codzienny stres, ponieważ będziesz w stanie lepiej wykorzystać swoją siłę fizyczną oraz psychiczną. Dzięki oczyszczeniu w duchu ajurwedy, czyli pewnego rodzaju kuracji detoksykującej, podniesie się twój poziom energii i poczujesz się zdrowsza/zdrowszy i pełna/pełen witalności. Odciążą się twoje narządy, co bezpośrednio przełoży się na poprawę sprawności fizycznej. Jednocześnie wzmocnisz serce, a skóra odzwierciedlać będzie twój wewnętrzny spokój – poczujesz, jak promieniejesz.

Wytrwaj przy postanowieniach i ćwiczeniach przez dłuższy czas, a zaobserwujesz długofalowy, głębszy efekt.

Zdrowie a choroba

W kwestii zdrowia ajurweda wpływa na wszystkie dziedziny życia. Aby osiągnąć całkowite zdrowie, konieczna jest zharmonizowana współpraca ciała, umysłu, uczuć i wszystkich ludzkich zachowań. To jednak nie wszystko, ponieważ zdrowie zależy również od środowiska i otaczających nas osób. Żadnej z tych dziedzin nie można traktować jako osobnego obszaru życia. Na drodze do pełnego zdrowia próbujemy przywrócić równowagę wszystkich znanych nam składowych. Moje zalecenia i wskazówki pomogą to osiągnąć. Nawet małe kroczki, które mają na celu stabilizację życia, to małe sukcesy, które prowadzą nas do całkowitego zdrowia.

Równowaga znaczy zdrowie

Przed chwilą przeczytaliśmy, że jeśli wszędzie w organizmie panuje równowaga, to jesteśmy zdrowi. To dlatego ajurweda często stawia znak równości pomiędzy słowami „równowaga” oraz „zdrowie”. Jeśli wszędzie panuje równowaga, to i my sami jesteśmy zrównoważeni.

